

# C. FUENLLANA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

8

FESTIVO

9

755 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**BRÓCOLI**  
BROCCOLI  
**YOGUR**  
YOGHURT

10

568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

11

733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

**ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

12

608 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN Y HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO**  
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER  
**FRUTA**  
FRUIT

15

661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA**  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

16

695 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

**GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA**  
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

17

549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

**GAZPACHO**  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

18

564 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS**  
HAKE WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

19

599 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 11

**JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO**  
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

22

701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

23

661 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
**CHULETA DE SAJONIA**  
SAJONIA CHOP  
**FRUTA**  
FRUIT

24

811 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

**LAZOS CON SALSA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**SALMON CON SALSA DE PUERROS**  
SALMON IN LEEK SAUCE  
**GUISANTES**  
PEAS  
**FRUTA**  
FRUIT

25

478 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**POLLO A LA NARANJA**  
CHICKEN WITH ORANGE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**HELADO**  
ICE CREAM

26

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

29

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

30

575 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.**

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

## NOTAS:

