

C. FUENLLANA INFANTIL

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

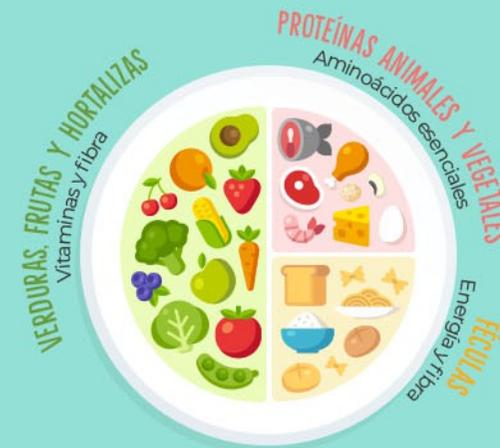
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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