

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

FESTIVO

9

783 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
BRÓCOLI
BROCCOLI
YOGUR
YOGHURT

10

542 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
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

506 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 14

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
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

539 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 59 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17

610 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES 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

672 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

23

475 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
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

480 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 45 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
YOGUR
YOGHURT

26

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

LENTEJAS GUISADAS 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

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:



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

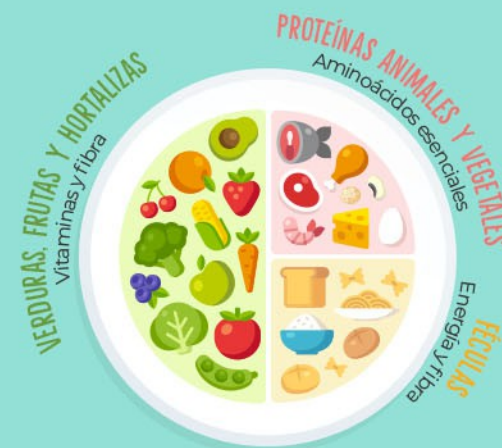
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.