

C. FUENLLANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

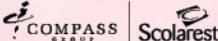
VIERNES

Noviembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



3

NO LECTIVO

4

574 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

5

578 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 25 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

6

664 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO AL HORNO
ROAST CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

7

520 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CHULETA DE SAJONIA
SAJONIA CHOP
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10

734 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

11

370 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)
YOGUR
YOGHURT

12

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

13

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

14

572 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 28 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

670 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

644 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

19

880 Kcal. P.: 23 HC.: 23 L.: 52 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

20

904 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

21

611 Kcal. P.: 6 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

641 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

BROCOLI CON BACON
BROCCOLI WITH BACON
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

671 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

26

561 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28

791 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
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

Espárrago
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

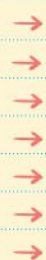
PLATO HARVARD

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.