

C. FUELLANA INFANTIL 2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

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 GUASACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACA (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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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

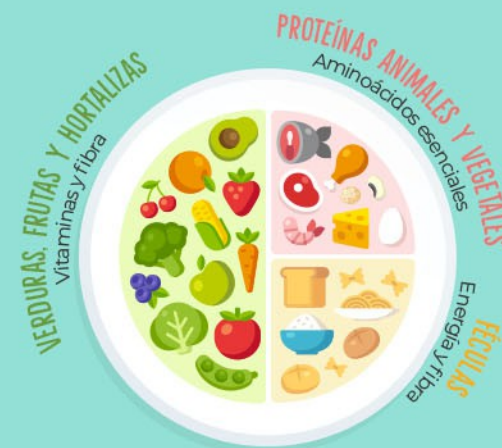
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.