

C. FUENLLANA

LUNES

1

761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

8

FESTIVO

15

611 Kcal. P.: 8 HC.: 36 L.: 54 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT



MARTES

2

631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA
FRUIT

9

660 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

ESCALOPINES DE TERNERA
BEEF STEAK

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

16

606 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES

POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT



MIÉRCOLES

3

576 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

10

618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA
FRUIT

17

606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT



JUEVES

4

729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS
(WITH HONEY AND SOY)

FRUTA
FRUIT

11

729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

18

557 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



Diciembre - 2025

VIERNES

5

575 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

FRUTA
FRUIT

12

812 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

19

1.005 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 14

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

PATATAS CHIPS
CHIPS

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.