

C. FUENLLANA INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

1	761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5	2	631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4	3	553 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 12	4	729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7	5	575 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 21 G.: 4	
LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT		PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S FRUTA FRUIT		CREMA DE JUDÍAS VERDES CREAM OF GREEN BEANS SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD YOGUR YOGHURT		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		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		
8	FESTIVO		9	660 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 8	10	618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9	11	729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7	12	812 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 10
BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL ESCALOPINES DE TERNERA BEEF STEAK PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT		CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S FRUTA FRUIT		MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO BREADED FISH FILLET LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT		ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES FRUTA FRUIT				
15	611 Kcal. P.: 8 HC.: 36 L.: 54 G.: 9	16	560 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 7	17	606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4	18	557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4			
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT		CREMA DE ALUBIAS PINTAS CREAM OF KIDNEY BEANS SOUP POLLO EN SALSA CHICKEN STEAK IN SAUCE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD FRUTA FRUIT		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		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				



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.