

C. FUENLLANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

12 588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

19 696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

26 721 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
FRUTA
FRUIT

13 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

20 728 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

27 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OUVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

14 663 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

28 546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

1

8 817 Kcal. P.: 8 HC.: 52 L.: 37 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

15 683 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22 765 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PANINI WITH VEGETABLE LEGUME BOLOGNESE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

29 751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

2

9 709 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16 650 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
FRUTA
FRUIT

23 605 Kcal. P.: 9 HC.: 32 L.: 55 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

30 706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
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

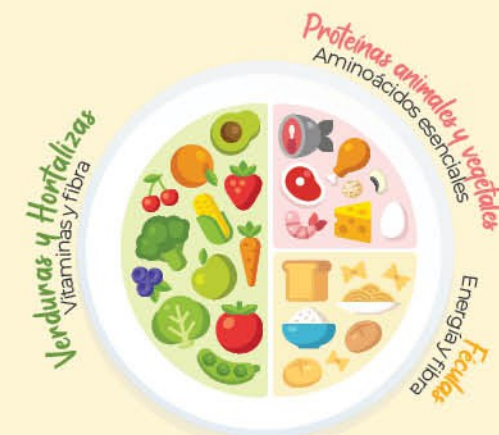
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.