

C. FUENLLANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9 582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
FRUTA
FRUIT

16 676 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

23 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

3 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10 712 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 755 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
FRUTA
FRUIT

24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

4 626 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

11 594 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FISH EMPANADILLAS
FISH PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
A LAVRADOR SOUP
POLLO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS
FRUTA
FRUIT

5 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE POUT
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

12 792 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

19 626 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

26 632 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

6 785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

13 611 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

20 580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
YOGUR
YOGHURT

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN EN SALSA
SALMON IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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.



FISH
REVOLUTION



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.