

C. FUENLLANA INFANTIL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

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

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

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

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

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

15

623 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 8
CREMA DE LEGUMBRES
BEAN SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

16

650 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
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

20

726 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 8
TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

21

546 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 24 G.: 5
GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
FRUTA
FRUIT

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

23

557 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
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

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

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

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

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina 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.