

C. FUENLLANA INFANTIL

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

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	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	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	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	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
9 755 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 6 ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE FILETE DE MERLUZA ROMANA BATTERED HAKE FILLET 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	11 476 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 33 G.: 6 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGUS 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	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
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	17 735 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 38 G.: 10 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP RAGOUT DE TERNERA BEEF RAGOUT 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	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	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
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	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	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	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	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.



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.