

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11</div> <div>ESPAGUETIS A LA CARBONARA<br/>SPAGHETTI CARBONARA<br/>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>COURGETTE OMELETTE<br/>TOMATE Y ZANAHORIA<br/>TOMATO AND CARROT<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>  | <div>3</div> <div>616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10</div> <div>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN<br/>CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS<br/>POLLO ASADO<br/>ROAST CHICKEN<br/>PATATA PANADERA<br/>SLICED POTATOES<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>  | <div>4</div> <div>626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br/>CHICKPEAS, CHICKEN &amp; POTATO<br/>REPOLLO<br/>CABBAGE<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div> | <div>5</div> <div>601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4</div> <div>ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA<br/>WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL<br/>ABADEJO A LA BILBAÍNA<br/>BILBAINA STYLE POUT<br/>ENSALADA VARIADA<br/>MIXED SALAD<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                            | <div>6</div> <div>785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br/>HARICOT BEANS STEW<br/>SAN JACOBO<br/>PORK &amp; CHEESE "SAN JACOBO"<br/>LECHUGA Y MAÍZ<br/>LETTUCE AND SWEETCORN<br/>YOGUR<br/>YOGHURT</div>                                                      |
| <div>9</div> <div>755 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 6</div> <div>ARROZ CANTONÉS<br/>CANTONICE RICE<br/>FILETE DE MERLUZA ROMANA<br/>BATTERED HAKE FILLET<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                                           | <div>10</div> <div>712 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS<br/>LENTIL STEW<br/>TORTILLA DE PATATA<br/>SPANISH OMELETTE<br/>TOMATE Y MAÍZ<br/>TOMATO AND SWEETCORN<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                   | <div>11</div> <div>476 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 33 G.: 6</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA<br/>TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS<br/>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br/>GRILLED CHICKEN STEAK<br/>LECHUGA Y BROTES<br/>LETTUCE AND MUNGES<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>  | <div>12</div> <div>792 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 6</div> <div>PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA<br/>PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE<br/>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br/>GRILLED TURKEY BURGUER<br/>PATATAS FRITAS<br/>FRENCH FRIES<br/>GELATINA DE FRESA<br/>STRAWBERRY GELATIN</div> | <div>13</div> <div>611 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA<br/>CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL<br/>CINTA DE LOMO AL AJILLO<br/>GARLIC PORK LOIN SLICES<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br/>LETTUCE AND TOMATO SALAD<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div> |
| <div>16</div> <div>676 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 10</div> <div>CREMA DE VERDURAS<br/>VEGETABLE CREAM<br/>POLLO EN SALSA<br/>CHICKEN IN SAUCE<br/>PATATAS DADO<br/>DICED POTATOES<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                               | <div>17</div> <div>735 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 38 G.: 10</div> <div>CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)<br/>CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP<br/>RAGOUT DE TERNERA<br/>BEEF RAGOUT<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                                        | <div>18</div> <div>744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION<br/>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br/>RICE WITH VEGETABLES<br/>FISH EMPANADILLAS<br/>FISH PASTIES<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>LETTUCE AND TOMATO<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                        | <div>19</div> <div>626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br/>CHICKPEAS, CHICKEN &amp; POTATO<br/>REPOLLO<br/>CABBAGE<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>          | <div>20</div> <div>580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br/>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE<br/>TORTILLA DE PATATA<br/>SPANISH OMELETTE<br/>ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA<br/>SPROUT AND CARROTS SALAD<br/>YOGUR<br/>YOGHURT</div>                            |
| <div>23</div> <div>784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5</div> <div>LENTEJAS A LA JARDINERA<br/>VEGETABLE LENTILS<br/>CROQUETAS DE POLLO<br/>HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES<br/>ENSALADA DE MAÍZ<br/>SWEETCORN SALAD<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div> | <div>24</div> <div>650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9</div> <div>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE<br/>PASTA WITH TOMATO SAUCE<br/>HUEVOS REVUELTOS<br/>SCRAMBLED EGGS<br/>LECHUGA Y REMOLACHA<br/>LETTUCE AND BEETROOT<br/>YOGUR<br/>YOGHURT</div> | <div>25</div> <div>775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9</div> <div>MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)<br/>SOPA A LAVRADOR<br/>A LAVRADOR SOUP<br/>POLLO A LA PORTUGUESA<br/>PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                                           | <div>26</div> <div>632 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13</div> <div>CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES<br/>CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS<br/>ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS<br/>MEATBALLS WITH FRENCH FRIES<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                                        | <div>27</div> <div>724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br/>CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)<br/>SALMÓN EN SALSA<br/>SALMON IN SAUCE<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>LETTUCE AND TOMATO<br/>FRUTA<br/>FRUIT</div>               |

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](http://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.**