

C. FUENLLANA

LUNES

2

753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE

POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

9

788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16

738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23

578 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

FESTIVO

MARTES

3

650 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

YOGUR
YOGHURT

10

659 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

TALLARINES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET

GUISANTES
PEAS

FRUTA
FRUIT

17

717 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

24

653 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

31

FESTIVO

MIÉRCOLES

4

493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN

PATATA PANADERA
SUCED POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

806 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

FRUTA
FRUIT

18

577 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO

MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

873 Kcal. P.: 28 HC.: 29 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

12

548 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 47 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

19

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

Marzo - 2026

VIERNES

6

836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET

ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

13

625 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 53 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

20

755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

27

NO LECTIVO



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
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.