

C. FUENLLANA INFANTIL

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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	3	613 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS YOGUR YOGHURT	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 SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	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	6	788 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 6 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA BATTERED FISH FILLET ENSALADA DE REMOLACHA BEETROOT 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	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	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	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	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
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	17	708 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 44 G.: 7 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES 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	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	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
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	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	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	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	27	
30		31							

FESTIVO

FESTIVO

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

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.