

# C. FUENLLANA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### Abril - 2026

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

**NO LECTIVO**

7

593 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 51 G.: 13

**JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA**  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

633 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

**ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA**  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION  
**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

YOGUR  
YOGHURT

10

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

13

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

**PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA**  
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO REBOZADO**  
BATTERED HADDOCK FILLET  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO

FRUTA  
FRUIT

15

582 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 16

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW

YOGUR  
YOGHURT

16

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

17

770 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA**  
GRILLED TURKEY BURGUER  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

20

689 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

**GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA**  
PEAS, POTATOES AND CARROT  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

21

525 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO**  
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA  
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON**  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
**TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE**  
TOMATO AND GREEN PEPPER

YOGUR  
YOGHURT

23

574 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA ILUSTRADA**  
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA  
FRUIT

24

707 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 36 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA  
FRUIT

27

700 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

**ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

28

699 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 11

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**BACALAO A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE COD  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

29

639 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 11

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

30

733 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 7

**LENTEJAS CON CALABAZA**  
LENTILS WITH PUMPKIN  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



# 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

## 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.**