

C. FUENLLANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2026

1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

2 649 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, CARROT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

4 697 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 48 G.: 6

POTAJE DE GARBANZOS
CHICKPEAS STEW

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

5 674 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

8 791 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

9 466 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN

YOGUR
YOGHURT

10 631 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

VICHYSOISE
VICHYSOISE

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION

FRUTA
FRUIT

11 661 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT

FRUTA
FRUIT

12 743 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 4

ENSALADILLA DE ARROZ
RICE SALAD

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

15 711 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN

CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

18 680 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

HELADO
ICE CREAM



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 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

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

