

# C. FUENLLANA INFANTIL

Junio - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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 SALSAS 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

3 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI  
**ALBÓNDIGAS EN SALSAS**  
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 SALAD  
**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

16 700 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
PAELLA WITH CHICKEN  
**LOMO DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK LOIN  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
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

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
BURGER  
**HELADO**  
ICE CREAM

22 645 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**ESTOFADO DE CERDO**  
PORK STEW  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
FRUTA  
FRUIT

23 596 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE  
**LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

24 815 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 8

**ARROZ CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**SAN JACOBO**  
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

25 429 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN BREAST  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

26 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

**ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS**  
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

29 733 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 12

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**LOMO DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK LOIN  
**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

30 413 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 6

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE TOMATE**  
TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT



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](http://www.scolarest.es)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

