

C. FUENLLANA INFANTIL

Septiembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1576 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 14 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER PATATAS DELUXE DELUXE POTATOES FRUTA FRUIT	2651 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 4 ARROZ (INTEGRAL) EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA (BROWN RICE) WITH VEGETABLES MERLUZA REBOZADA BREADED HAKE FISH ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD FRUTA FRUIT	3449 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 7 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES POLLO EN SALSA CHICKEN STEAK IN SAUCE LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT FRUTA FRUIT	4704 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 11 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE CHORIZO SAUSAGE OMELETTE ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD YOGUR YOGHURT
7785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENTILS STEWED WITH VEGETABLES CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS FRUTA FRUIT	8FESTIVO LOCAL	9621 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 4 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	10637 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 7 CREMA DE GARBANZOS CREAM OF CHICKPEAS SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT FRUTA FRUIT	11830 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ROAST CHICKEN LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
14792 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS YOGUR YOGHURT	15627 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 12 CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP HAMBURGUESA COMPLETA BURGER FRUTA FRUIT	16805 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS REVUELTO DE QUESO SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	17851 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 6 CREMA PARMENTIER PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION) POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN GUISANTES PEAS FRUTA FRUIT	18622 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK FRUTA FRUIT
21854 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 7 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA GREEN BEANS WITH CARROT POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS FRUTA FRUIT	22648 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 8 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT	23815 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 5 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA BATTERED HAKE FILLET ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES FRUTA FRUIT	24620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES WHOLE GRAIN NOODLES SOUP COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	25538 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16 GAZPACHO GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE PATATA ASADA ROAST POTATOES YOGUR YOGHURT
28534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP LOMO EN SALSA ANDALUZA LOIN IN ANDALUSIAN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN HELADO ICE CREAM	29631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	30838 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 7 CREMA DE GUISANTES PEA SOUP POLLO TIKKA MASALA TIKKA MASALA CHICKEN LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER 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.



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

