

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 576 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

2 651 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

3 449 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

4 704 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

7 785 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

8

FESTIVO LOCAL

9 621 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

10 637 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

11 830 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

14 792 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

15 627 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 12

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP  
HAMBURGUESA COMPLETA  
BURGER  
FRUTA  
FRUIT

16 805 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

17 851 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

18 622 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

21 854 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

22 648 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

23 815 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

24 620 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

25 538 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

28 534 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

29 631 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

30 838 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



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.



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

