C. FUENLLANA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 613 Kcal. P.: 17 HC.: 53 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 DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**2** 818 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 11 **ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA** *RICE WITH TOMATO AND ONION* **HAMBURGUESA COMPLETA** *BURGER* **HELADO** *ICE CREAM*
5 595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES** *MEATBALLS WITH MUSHROOMS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** 687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *HARICOT BEANS AND CARROT STEW* **REVUELTO DE PATATAS Y QUESO** *SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**7** 705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7 **CREMA DE PUERRO Y PATATA** *CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP* **POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO** *GRILLED CHICKEN WITH GRAVY* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**8** 726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11 *RECETA FISH REVOLUTION* **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA** *GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND SOFT BECHAMEL* **ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS** *GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES* **HELADO** *ICE CREAM*	**9** 793 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 7 **MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO** *WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
12 **FESTIVO**	**13** 642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **HUEVOS REVUELTOS CON ATUN** *SCRAMBLED EGGS WITH TUNA* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**14** 652 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 11 **BRÓCOLI CON PATATAS** *BROCCOLI WITH POTATOES* **POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA** *ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE* **TOMATE Y MAÍZ** *TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**15** 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**16** 819 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 7 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **BACALAO A LA ROMANA** *BATTERED COD* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **YOGUR** *YOGHURT*
19 476 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 13 **PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE** *PEAS, CARROT AND GREEN BEANS* **FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK CHOPS* **PIMIENTO ASADO** *GRILLED PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 665 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 8 **ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE** *MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT* **ABADEJO EN ADOBO** *MARINATED FISH* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **YOGUR** *YOGHURT*	**21** 1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7 *LA RUTA DE LA SEDA* **TALLARINES A LA GENOVESA** *GENOESE STYLE TAGLIATELLE* **KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)** *KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)* **ZANAHORIA DADO** *CARROT CUBES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**22** 719 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 10 **SOPA DE FIDEOS** *NOODLES SOUP* **GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL** *CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE* **ARROZ INTEGRAL** *WHOLE MEAL RICE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**23** 674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA** *WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA DE TOMATE** *TOMATO SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
26 821 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6 **LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL** *LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE* **CROQUETAS DE POLLO** *HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES* **ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ** *LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9 **MACARRONES A LA CARBONARA** *MACARONI CARBONARA* **ATÚN EN SALSA DE TOMATE** *TUNA FISH IN TOMATO SAUCE* **JUDÍAS VERDES** *GREEN BEANS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**28** 546 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 29 G.: 6 **CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA** *CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL* **FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO** *BEEF BEANS STEWED WITH PORK* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**29** 757 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**30** 892 Kcal. P.: 13 HC.: 23 L.: 62 G.: 14 **GUISANTES CON JAMÓN** *PEAS WITH HAM* **FILETES RUSOS** *MINCED STEAKS* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **YOGUR** *YOGHURT*

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.