

COLEGIO GAUDEM-EDUCACIÓN INFANTIL 2º CICLO 3-6 AÑOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

766 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

8

825 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 7

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

9

624 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON QUESO
WHOLE-GRAIN PENNE WITH CHEESE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

637 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK

YOGUR
YOGHURT

11

550 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

579 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 6

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

SALMÓN CON SALS MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

15

539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

682 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17

724 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

18

1.015 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE

LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)

CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF

FRUTA
FRUIT

21

850 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 8

CREMA DE COULFOR CON ACEITE DE SOBRASADA
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP WITH SOBRASSADA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

22

727 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

23

692 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE HAKE FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

24

654 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

25

587 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALS ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
PEAS AND DICED CARROTS

FRUTA
FRUIT

28

547 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES, CARROTS AND PEAS)

LOMO EN SALS ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALS

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

29

655 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 7

ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

FRUTA
FRUIT

30

884 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUISANTES Y JUDIA VERDE
CARROT, POTATO, PEAS AND GREEN BEANS

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF

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

