

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

841 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 58 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
GUISADO DE COSTILLAS
GUISAT DE COSTELLES
TORTILLA DE ATÚN
TRUITA DE TONYINA
FRUTA
FRUITA

12

646 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
FRUTA
FRUITA

19

640 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUTA
FRUITA

26

810 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) CASOLANES ESTOFADES AMB
XORIÇO I VERDURES
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE CREÏLLES
FRUTA
FRUITA

6

663 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
CREMA DE CALABAZA
CREMA DE CARABASSA
HAMBURGUESA CON QUESO
HAMBURGUESA AMB FORMATGE
FRUTA
FRUITA

13

600 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, CARLOTA I CREÏLLA)
POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN
FRUTA
FRUITA

20

592 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I TOMATA
GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE
TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA
FRUTA
FRUITA

27

884 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
PAELLA ALICANTINA
PAELLA ALACANTINA
SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS
FRUTA
FRUITA

7

670 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE
ARROZ ABANDA
ARRÓS A BANDA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LLOMELLO ADOBAT A LA PLANXA
FRUTA
FRUITA

14

806 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I DACSA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARABASSETA
FRUTA
FRUITA

21

911 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA
FIDEUA CON PESCADO
FIDEUA DE PEIX
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
LLOMELLO FINES HERBES
FRUTA
FRUITA

28

781 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
SOPA COBERTA TRADICIONAL DE POLLASTRE I OU
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
POLLASTRE AL FORN AMB TOMATA I OLIVES
FRUTA
FRUITA

1

765 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FESOLS BLANCS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE CREÏLLES
FRUTA
FRUITA

8

702 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA I FORMATGE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE
FILET D'ABADEJO AMB SALSA VERDA
FRUTA
FRUITA

15

554 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I TOMATA
SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA
COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)
FRUTA
FRUITA

22

785 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I TONYINA
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATAS FRITAS
CREÏLLES FREGIDES
FRUTA
FRUITA

29

691 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LLOMBARDA
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MANDONGUILLES EN SALSA
FRUTA
FRUITA

2

750 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y
ACEITUNAS
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
CALDERETA DE DAUS DE RAP
PIZZA
PIZZA
YOGUR
IYGURT

9

789 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA
RALLADA
OLLETA
OLLETA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA
YOGUR
IYGURT

16

764 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
ARRÓS CALDÓS AMB CARN MAGRA
SALMÓN EN SALSA
SALMÓ AMB SALSA
YOGUR
IYGURT

23

654 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE
OLLETA
OLLETA
BACALAO A LA VASCA
ABADEJO A LA BASCA
YOGUR
IYGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día