

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

4

739 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

**LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE

**ARROZ ABANDA**  
ARRÒS A BANDA

**FILETE DE AGUJA EN SALSÀ**  
FILET D'AGULLA EN SALSÀ

**FRUTA**  
FRUITA

11

667 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 15

**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

**CREMA DE CALABACÓN**  
CREMA DE CARABASSETA

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

**FRUTA**  
FRUITA

18

700 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA

**MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA**  
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA

**TORTILLA FRANCESA**  
TRUITA FRANCESA

**FRUTA**  
FRUITA

25

971 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 53 G.: 14

**LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ**  
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA

**ARROZ A LA CUBANA**  
ARRÒS A LA CUBANA

**SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA**  
SALSITXES FRESCUES A LA PLANXA

**FRUTA**  
FRUITA

5

618 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
ENCISAM, TOMATA I DACSA

**CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES**  
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS

**LOMO ADOBADO AL HORNO**  
LLOMELLO ADOBAT AL FORN

**PISTO**  
"PISTO MANCHEGO"

**FRUTA**  
FRUITA

12

857 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILLES ESTOFADES

**FILETE DE POLLO EMPANADO**  
FILET DE POLLASTRE EMPANAT

**FRUTA**  
FRUITA

19

**FESTIVO**

6

533 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
AMANIDA D'ENCISAM, CEBÀ I TOMATA

**SOPA DE COCIDO**  
SOPA D'OLLA

**COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)**  
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)

**FRUTA**  
FRUITA

13

651 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES

**CREMA DE GARBANZOS**  
CREMA DE CIGRONS

**FILETE DE CABALLA AL HORNO**  
FILET DE VERAT AL FORN

**FRUTA**  
FRUITA

20

653 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE**  
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA I TOMATA

**PAELLA VALENCIANA**  
PAELLA VALENCIANA

**FILETE DE PAVO A LA PLANCHA**  
FILET DE TÍTOT A LA PLANXA

**FRUTA**  
FRUITA

27

780 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I DACSA

**CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE**  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU

**BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ALADROC A L'ANDALUSA

**FRUTA**  
FRUITA

7

744 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

**ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS**  
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I OLIVES

**GUISADO DE POLLO**  
GUISAT DE POLLASTRE

**ROLLITOS DE PRIMAVERA**  
ROTILLES DE PRIMAVERA

**FRUTA**  
FRUITA

14

698 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO**  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

**ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS**  
ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES

**TORTILLA FRANCESA**  
TRUITA FRANCESA

**FRUTA**  
FRUITA

21

849 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO**  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

**CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES**  
CREMA DE CARLOTA AMB COSTONS

**POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO**  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT

**FRUTA**  
FRUITA

28

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

1

759 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

**LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO**  
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO**  
FESOLS BLANCs (ECOLÒGICS) AMB XORIÇO

**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA

**YOGUR**  
IÖGURT

8

682 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

**LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ**  
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA

**MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)**  
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMATA NATURAL I CARN PICADA)

**WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSÀ DE SOJA**  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA

**YOGUR**  
IÖGURT

15

765 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 12

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA

**MARMITAKO**  
MARMITAKO

**PIZZA**  
PIZZA

**YOGUR**  
IÖGURT

22

594 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 34 G.: 9

**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

**SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO**  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS I OÜ

**FILETE DE BACALAO AL HORNO**  
FILET D'ABADEJO AL FORN

**YOGUR**  
IÖGURT

29

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**  
IÖGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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](http://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  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿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