

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

791 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

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

13

649 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE  
ARROZ ABANDA  
ARRÓS A BANDA  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA  
FRUITA

20

617 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
CREMA DE CALABACÍN  
CREMA DE CARABASSETA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA  
FRUITA

27

681 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

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  
FRUITA  
FRUITA

7

881 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
PAELLA ALCANTINA  
PAELLA ALACANTINA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMA  
FRUITA  
FRUITA

14

611 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA  
CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES  
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LLOMELLO ADOBAT AL FORN  
PISTO  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA  
FRUITA

21

859 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LLENTILLES ESTOFADES  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FILET DE VERAT EMPANAT  
FRUITA  
FRUITA

28

604 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LLENTILLES ESTOFADES  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
LLUÇ DAMUNT DE LLIT DE VERDURES  
FRUITA  
FRUITA

1

FESTIVO

8

761 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 42 G.: 9

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  
FRUITA  
FRUITA

15

522 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

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

22

623 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

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  
FRUITA  
FRUITA

29

642 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 TITOT A LA PLANXA  
FRUITA  
FRUITA

2

757 Kcal. P.: 12 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  
CRÉLLES FREGIDES  
FRUITA  
FRUITA

9

641 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

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

16

716 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
GUI SADO DE POLLO  
GUISAT DE POLLASTRE  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
FRUITA  
FRUITA

23

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  
ARRÓS AMB CARN MAGRA I VERDURES  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA  
FRUITA

30

794 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 46 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
CREMA DE CARLOTA AMB CROSTONS  
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y  
PIMIENTO  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
FRUITA  
FRUITA

3

607 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

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

10

740 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 42 G.: 9

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  
IOGURT

17

699 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 8

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA  
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE  
NATURAL Y CARNE PICADA)  
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMATA  
NATURAL I CARN PICADA)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FILET D'ABADEJO EN SALSA  
YOGUR  
IOGURT

24

737 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
MÁRMITAKO  
MÀRMITAKO  
PIZZA  
PIZZA  
YOGUR  
IOGURT

31

567 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS I OU  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
YOGUR  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
ART

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día