

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

15 818 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 58 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) CON VERDURAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

NUGGET DE POLLO
DELÍCIES DE POLLASTRE

FRUTA
FRUITA

22 690 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 5

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

GUISADO DE COSTILLAS
GUISAT DE COSTELLES

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

FRUTA
FRUITA

29 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

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

16 656 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 16

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

23 681 Kcal. P.: 23 HC.: 28 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 CRÉLLA)

POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN

FRUTA
FRUITA

30 685 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

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

GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

FRUTA
FRUITA

17 670 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

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

ARROZ ABANDA
ARRÒS A BANDA

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LLOMELLO ADOBAT A LA PLANXA

FRUTA
FRUITA

24 780 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 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

18 654 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

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

25 543 Kcal. P.: 18 HC.: 52 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 (ECOLÒGIC)

FRUTA
FRUITA

19 769 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 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

26 743 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

ARROZ CALDOSO CON MAGRO
ARRÒS CALDÓS AMB CARN MAGRA

SALMÓN A LA NARANJA
SALMÓ A LA TARONJA

YOGUR
IUGURT

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 684 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN (los martes y jueves será INTEGRAL), la bebida será AGUA, y la Lenteja es ECOLÓGICA.

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

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



Salmón
Sepia
Trucha

