

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 960 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 53 G.: 14

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

ARROZ A LA CUBANA
ARRÓS A LA CUBANA

SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA

FRUTA
FRUITA

4 661 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 11

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA

CREMA DE LEGUMBRES
CREMA DE LLEGUMS

FILETE DE AGUJA EN SALSA
FILET D'AGULLA EN SALSA

FRUTA
FRUITA

5 780 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

6 746 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

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

7 731 Kcal. P.: 14 HC.: 36 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

10 818 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

11 656 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

12 661 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 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

13 654 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

14 769 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
IÖGURT

17 690 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 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

18 681 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 CREÏLLA)

POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN

FRUTA
FRUITA

19 780 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

20 543 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

21 936 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 43 G.: 11

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

ARROZ CON TOMATE
ARRÓS AMB TOMATA

PIZZA
PIZZA
HELADO
GELAT

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 738 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 10 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (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.

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

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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

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

NOTAS: