

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA
ARROZ CON TOMATE
ARRÒS AMB TOMATA
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE
FRUTA
FRUITA

10 583 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 22 G.: 5

ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS, QUESO Y JAMÓN YORK
AMANIDA DE PASTA AMB OLIVES, FORMATGE I PERNIL CUIT
ABADEJO EN ADOBO
ABADEJO EN ADOB
FRUTA
FRUITA

11 647 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
LLOM ROSIT I A FÈSTIL DE LA FRONTERA
FRUTA
FRUITA

12 686 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
LLENTILLES AMB XORIÇO
TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARABASSETA
FRUTA
FRUITA

13 671 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
AMANIDA OLIVIER (CREÏLLA, CARLOTA, PÈSOL, FESOL TENDRE, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
POLLO AL AJILLO
POLLASTRE AMB ALLADA
HELADO
GELAT

16 630 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I OLIVES
CREMA DE BRÒCOLI
CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE
FRUTA
FRUITA

17 640 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

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

18 899 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA, CARLOTA I OLIVES
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
ESPAGUETIS (ECOLÒGICS) A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON SALS TERIYAKI Y SÉSAMO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
FRUTA
FRUITA

19 860 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I CARLOTA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
PECHUGA EMPANADA
PIT DE POLLASTRE EMPANAT
FRUTA
FRUITA

20 611 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
ENSALADA COMPLETA CON ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
AMANIDA COMPLETA AMB OLIVES, OU DUR I TONYINA
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA AMB DAUS DE RAP
YOGUR
IÖGURT

23 748 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I CARLOTA
FIDEUA CON PESCADO
FIDEUÀ DE PEIX
CHILI CON CARNE
CHILI AMB CARN
FRUTA
FRUITA

24 628 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I DACSA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LLENTILLES ESTOFADES AMB CARLOTA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALS DE MOSTAZA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
FRUTA
FRUITA

25 627 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I DACSA
ARROZ ABANDA
ARRÒS A BANDA
HUEVOS A LA PLANCHA
OUS A LA PLANXA
FRUTA
FRUITA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
AMANIDA VERDA
SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA
COCIDO COMPLETO
OLLA COMPLETA DE LLEVANT
FRUTA
FRUITA

27 631 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREMA DE PORRÓS, BLEDES I CEBA
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
LASANYA DE CARN AMB FORMATGE PARMESÀ GRATINAT
HELADO

30 588 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
AMANIDA CAMPERA (CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET DE PORC ESTOFAT
FRUTA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 677 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 9 **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**.

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:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

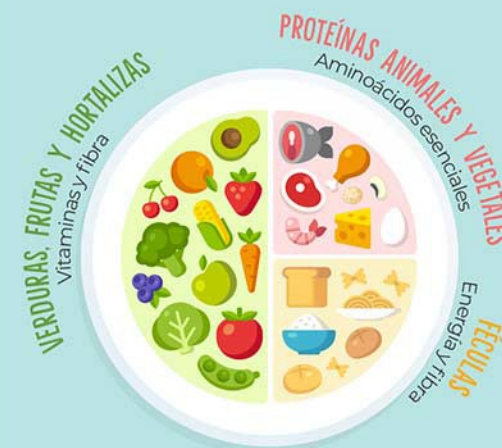


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.