

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 685 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
FRUTA
FRUITA

11 834 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 12

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA
ARROZ CON TOMATE
ARRÒS AMB TOMATA
HUEVOS CON SALCHICHAS
OUS AMB SALSITXES
FRUTA
FRUITA

18 822 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

25 694 Kcal. P.: 18 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

5 608 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

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
FRUTA
FRUITA

12 773 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 49 G.: 13

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA
CREMA DE LEGUMBRES
CREMA DE LLEGUMS
FILETE DE AGUJA EN SALS
FILET D'AGULLA EN SALS
FRUTA
FRUITA

19 660 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

26 603 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

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

6 813 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA I TOMATA
PAELLA VALENCIANA
PAELLA VALENCIANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LLOMELLO DE PORC AL FORN
FRUTA
FRUITA

13 784 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 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)

20 629 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE
ARROZ A BANDA
ARRÒS A BANDA
FILETE DE POLLO AL HORNO
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
FRUTA
FRUITA

27 785 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

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

7 798 Kcal. P.: 24 HC.: 28 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
FRUTA

14 750 Kcal. P.: 16 HC.: 38 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

21 659 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 27 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 SALS
FILET D'ABADEJO AMB SALS VERDA

28 555 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

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

8 561 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 32 G.: 8

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

15 725 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES
GUISADO DE CALAMARES
GUISAT DE CALAMARS
PIZZA
PIZZA
YOGUR

22 770 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

29 760 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
SALMÓN EN SALS
SALMÓ AMB SALS
YOGUR
IOGURT

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 713 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 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
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Scolarest



COMER,

APRENDER,

VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.



Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.



Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

Temporada

OTOÑO - INVIERNO



Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



VERDURAS Y HORTALIZAS



FRUTAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi
Naranja
Pera

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Plátano
Uva



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS: