

FISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
FOOD
BANKS

8 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
DACS A CARLOTA RATLLADA
LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTILLES ESTOFADES
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETAS DE POLLASTRE
FRUTA
FRUITA

15 661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
ENCISAM I COGOMBRE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBolla
REGIRAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBa
FRUTA
FRUITA

22 716 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 8

LECHUGA
ENCISAM
ARROZ AL HORNO
ARRÒS AL FORN
REVUELTO DE TOMATE
REGIRAT DE TOMATA
FRUTA
FRUITA

29 594 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
AMANIDA DE TOMATA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
MANDONGUILLES AMB PÉSOLS, CARLOTA I
CRÈILLES DAU
FRUTA

9 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
ENCISAM I TOMATA
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CREMA DE CARABASSETA NATURAL AMB
COSTRNETS
TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
FRUTA

16 549 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ
ENCISAM I DACSA
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBEGA
ABADEJO AL HORNO
ABADEJO AL FORN
FRUTA
FRUITA

23 634 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 17

LECHUGA Y OLIVAS
ENCISAM I OLIVES
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREMA DE CARLOTES I PORROS
SALCHICHAS AL HORNO
SALSITXES AL FORN
FRUTA
FRUITA

30 706 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCISAM I TOMATA)
OLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
OLETA ALACANTINA AMB FESOLS I ARRÒS
TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARABASSETA
FRUTA
FRUITA

10 751 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM,
COGOMBRE I OLIVES
MACARRONES CON TOMATE
MACARRONS AMB TOMATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
FRUTA

17 717 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 51 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
AMANIDA D'ENCISAM, CEBa I CARLOTA
SOPA DE POLLO CON PASTA
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUTA
FRUITA

24 749 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
AMANIDA DE PASTA
SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS
FRUTA
FRUITA

25 497 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATA I CARLOTA
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FESOLS TENDRES AMB PERNIL
POLLO A LA NARANJA
POLLASTRE A LA TARONJA
FRUTA
FRUITA

12 659 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 17

LECHUGA
ENCISAM
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
AMANIDA OLIVIER (CRÈILLA, CARLOTA,
PÉSOL, FESOL TENDRE, TONYINA , OU, OLIVES
I MAIONESA)
ABADEJO A LA ALBUFERA
ABADEJO A L'ALBUFERA
FRUTA

19 579 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 49 G.: 13

LECHUGA Y TOMATE
ENCISAM I TOMATA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA
Y ZANAHORIA
BULLIT VALENCIA AMB FESOLS TENDRES,
CRÈILLA I CARLOTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
YOGUR

26 596 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBolla
AMANIDA D'ENCISAM, CEBa I TOMATA
LENTJES GUISADAS CON ZANAHORIA
LLENTILLES ESTOFADES AMB CARLOTA
TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA
HELADO
GELAT

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

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



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Cebolla
- Esparrago verde
- Espinacas
- Guisantes
- Habas
- Judía verde,
- Lechuga
- Patata
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Tomate
- Zanahoria



FRUTAS

- Albaricoque
- Breva
- Cereza
- Ciruela
- Higo
- Limón
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Níspero
- Paraguaya
- Pera
- Sandía

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

