

CEIP ALMAZARA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

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

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
DACSA I CARLOTA RATLLADA
LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTILLES ESTOFADES
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETS 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
ARRÓS 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 GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, CARLOTA I
CREÏLLES DAU
FRUTA
FRUITA

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
COSTRONETS
TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
FRUTA
FRUITA

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)
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
OLLETA 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
FRUITA

17

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

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
AMANIDA D'ENCISAM, CEBÀ 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

11

781 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ
TOMATA I DACSA
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ARRÒS A LA JARDINERA (AMB CIGRONS,
CARLOTA I FESOLS TENDRES)
ABADEJO A LA ALBUFERA
ABADEJO A L'ALBUFERA
FRUTA
FRUITA

18

570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
AMANIDA DE PASTA (CARLOTA, DACSA I
OLIVA VERDA)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LLUÇ DAMUNT DE LLIT DE VERDURES
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 (CREÏLLA, CARLOTA,
PÈSOL, FESOL TENDRE, TONYINA , OU, OLIVES
I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA
FRUITA

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 VALENCIÀ AMB FESOLS TENDRES,
CREÏLLA 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, CEBÀ I TOMATA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LLENTILLES ESTOFADES AMB CARLOTA
TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA
HELADO
GELAT



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 654 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 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.

¿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							

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



FRUTAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Albaricoque
Brea
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:

in



@



NOTAS: