

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

6 602 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
CREMA DE CALABACÍN
CREMA DE CARABASSETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUTA
FRUITA

13 675 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
EDU ITIA

20 692 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LLOMELLO ADOBADA A LA PLANCHA
FRUTA
FRUITA

27 587 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 5

ENSALADA VARIADA
AMANIDA VARIADA
LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTILLES ESTOFADES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FILET DE LLUÇ AMB TOMATA
FRUTA
FRUITA

7 776 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILETE DE POLLO EMPANADO
FILET DE POLLASTRE EMPANAT
FRUTA
FRUITA

14 572 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
MERLUZA HORNO SOBRE LECHE DE VERDURAS
LLUÇ DAMUNT DE LIUT DE VERDURES
FRUTA
EDU ITIA

21 766 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 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
EDITA

28 603 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 57 G.: 18

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

1 524 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBADA I TOMATA
SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA
COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGICO)
FRUTA
FRUITA

7 691 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FESOLS BLANCS ESTOFATS
SALMON CON SALSA DE PUEROS
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS
FRUTA
FRUITA

15 1.010 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 12

ARROZ CON TOMATE
ARRÒS AMB TOMATA
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
CRÈLLES XIPS
FRUTA
FRUITA

22 775 Kcal. P.: 17 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 SALSA
FILET D'AGULLA EN SALSA
FRUTA
FRUITA

29 621 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 D' POLLASTRE ROSTIT
FRUTA
FRUITA

2 522 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I OLIVES
GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LLUÇ EN SALSA VERDA
FRUTA
FRUITA

9

FESTIVO

16 688 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

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 PIMENTO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBADA I PEbrot
FRUTA
FRUITA

23 675 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

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

30 584 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 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
EDU ITIA

3 670 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 39 G.: 10

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA
POTAJE DE GARBAÑOS
GUISAT DE CIGRONS
POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN
YOGUR
YOGURT

10 770 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 50 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
GUISADO DE CALAMARES
GUISAT DE CALAMARS
PIZZA
PIZZA
YOGUR
YOGURT

17 532 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES
SOPA DE LETRAS CON GARBAÑOS Y HUEVO
SOPA DE LETRES AMB CIGRONS I OU
ABADEJO AL HORNO
ABADEJO AL FORN
YOGUR
YOGURT

24 779 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 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
YOGURT

31 770 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
YOGUR
YOGURT

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

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
Berengena
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:

