

CEIP ALMAZARA

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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 (ECOLÓGIC) ESTOFADES

FILETE DE POLLO EMPANADO
FILET DE POLLASTRE EMPANAT

FRUTA
FRUITA

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 PUERROS
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS

FRUTA
FRUITA

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

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

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA

POTAJE DE GARBANZOS
GUISAT DE CIGRONS

POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN

YOGUR
IOGURT

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
IOGURT

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
EDUITA

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 (ECOLÓGIC) ESTOFADES

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
LLUÇ DAMUNT DE LLIT DE VERDURES

FRUTA
EDUITA

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

ARROZ CON TOMATE
ARRÒS AMB TOMATA

HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA

PATATAS CHIPS
CREÏLLES XIPS

FRUTA
FRUITA

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
PIMIENTO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT

FRUTA
FRUITA

532 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 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

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 ADOBAT A LA PLANXA

FRUTA
FRUITA

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 RELLENCs DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ALADROC A L'ANDALUZA

FRUTA
EDUITA

775 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 13

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LLOMBARDA

CREMA DE LEGUMBRES
CREMA DE LLEGUMS

FILETE DE AGUJA EN SALSA
FILET D'AGULLA EN SALSA

FRUTA
FRUITA

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 (ECOLÓGICs) AMB VERDURES

TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES

FRUTA
FRUITA

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
IOGURT

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

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

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 DE POLLASTRE ROSTIT

FRUTA
FRUITA

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
EDUITA

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
IOGURT

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 676 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 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, el Huevo es a la PLANCHA y la Lenteja es ECOLÓGICA.

¿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	

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
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:

in



@



NOTAS: