

CEIP ALMAZARA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

3 781 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA

ESPAUGETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA

TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARABASSETA

FRUTA
FRUITA

10 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
(TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
MACARRONS INGRALS BOLONYESA (TOMATA
NATURAL I CARN PICADA)

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRITTA

17 753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURAS
LLENITLES (ECOLÒGIC) CASOLANES ESTOFADES AMB
XORIÇO I VERDURES

TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
FRITTA

24 620 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE

OLLETA
OLLETA

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

FRUTA
FRUITA

4 561 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓQUIL, CARLOTA I CRÈILLA)

POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN
FRUTA
FRUITA

11 533 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBEA I TOMATA

GUISSAO DE POLLITO
GUSSAT DE POLLASTRE

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

FRUTA
FRUITA

5 688 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LLENITLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA

FRUTA
FRUITA

12 827 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA

FIDEUA CON PESCADO
FIDEUÀ DE PEIX

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
LLOMELLO FINES HERBES

FRUTA
FRUITA

6 512 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBEA I TOMATA
SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA

COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)

FRUTA
FRUITA

13 550 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
ATÚN
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I TONYINA

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN

FRUTA
FRUITA

7 797 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y
MEJILLONES
ARRÒS CALDOS AMB CALAMAR I CLÒTXINES

SALMÓN EN SALSA
SALMÓ AMB SALSA

YOGUR
YOGURT

14 742 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

OLLETA
OLLETA

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ALADROCS A L'ANDALUSA

YOGUR
YOGURT

21 591 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRET

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
CHORIZO
FESOLS BLANCS (ECOLÒGICS) AMB XORIÇO

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
ABADEJO AMB ALLETS, CEBEA I SALSA DE TOMACA

YOGUR
YOGURT

28 670 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 39 G.: 10

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

POTAJE DE GARbanZOS
GUSSAT DE CIGRONS

POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN

YOGUR
YOGURT

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 642 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lipídos / 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
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

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



FRUTAS

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

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:

