

CEIP ALMAZARA

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARABASSETA
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 (BRÒQUIL, CARLOTA I CREÏLLA)
POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN
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
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
FRUTA
FRUITA

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

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBÀ I TOMATA
SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA
COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)
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 CALDÓS AMB CALAMAR I CLÒTXINES
SALMÓN EN SALSA
SALMÓ AMB SALSA
YOGUR
IÒGURT

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 BOLONESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMATA NATURAL I CARN PICADA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUTA
FRUITA

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

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBÀ I TOMATA
GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE
TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA
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

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

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
IÒGURT

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 VERDURITAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) CASOLANES ESTOFADES AMB XORIÇO I VERDURES
TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
FRUTA
FRUITA

18 709 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA
PAELLA ALICANTINA
PAELLA ALACANTINA
LIMANDA ENCEBOLLADA
LLIMANDA AMB CEBÀ
FRUTA
FRUITA

19 760 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCISAM I TOMATA)
SOPA DE PESCADO
SOPA DE PEIX
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
POLLASTRE AL FORN AMB TOMATA I OLIVES
FRUTA
FRUITA

20 579 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LLOMBARDA
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MANDONGUILLES EN SALSA
FRUTA
FRUITA

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, CEBÀ I SALSA DE TOMACA
YOGUR
IÒGURT

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

25 557 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA
CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LLOMELLO ADOBAT AL FORN
PISTO
"PISTO MANCHEGO"
FRUTA
FRUITA

26 524 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

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

27 432 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I OLIVES
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
MERLUZA EN SALSA VERDE
LLUÇ EN SALSA VERDA
FRUTA
FRUITA

28 670 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
IÒGURT

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: 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**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



¿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 |
| | | | | |

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: