

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

557 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 54 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

833 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
ENCISAM, TOMATA I DACSA  
**FIDEUA CON PESCADO**  
FIDEUA DE PEIX  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
LLOMELLO FINES HERBES  
**FRUTA**  
FRUITA

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'ANDALUZA  
**YOGUR**  
IYGURT

759 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 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  
**FRUITA**

715 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 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

766 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 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

585 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

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

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

**LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO**  
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRET  
**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO**  
FESOLS BLANCOS (ECOLÒGICS) AMB XORIÇO  
**ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
ABADEJO AMB ALLETS, CEBÀ I SALSA DE TOMACA  
**YOGUR**  
IYGURT

626 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

**LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE  
**OLLETA**  
OLLETA  
**TORTILLA FRANCESA**  
TRUITA FRANCESA  
**FRUTA**  
FRUITA

595 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

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

530 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

438 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 6

**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

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 CIGRONES  
**POLLO AL HORNO**  
POLLASTRE AL FORN  
**YOGUR**  
IYGURT

608 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 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

632 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 31 G.: 6

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA  
**LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS**  
LLENTILLES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
**SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA**  
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA  
**FRUTA**  
FRUITA

697 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 BLANCOS ESTOFADES  
**SALMON CON SALSA DE PUERROS**  
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS  
**FRUTA**  
FRUITA

668 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO**  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
**ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS**  
ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES  
**TORTILLA FRANCESA**  
TRUITA FRANCESA  
**FRUTA**  
FRUITA

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**  
IYGURT

**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 655 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 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.



FISH REVOLUTION



## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		7	8	9
		COUS COUS CON SALSA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN YOGUR	SOPA DE LETRAS JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA YOGUR	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACÍN MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR
12	13	14	15	16
PATATAS DADO HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA YOGUR	ENSALADA MIXTA LOMO EMPANADO YOGUR	CREMA DE CALABAZA REVUELTO DE QUESO CON TOMATE YOGUR	COIFLOR AL AJO ARRIERO JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY YOGUR	PATATAS CON PIMIENTOS REVUELTO DE GUIJANTES CON HUEVO YOGUR
19	20	21	22	23
CREMA DE CALABACÍN POLLO AL LIMÓN YOGUR	SOPA DE AVE CON PASTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CROQUETAS DE POLLO YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	PATATAS DADO HUEVOS CON SALSA AURORA YOGUR
26	27	28	29	30
CREMA DE ACELGA FRESCA, ZANAHORIA Y CALABACÍN CON ACEITE OLIVA ROLLITOS DE PRIMAVERA YOGUR	TEMPURA DE VERDURAS TORTILLA DE BACON YOGUR	PATATAS VAPOR ESCALOPE DE TERNERA YOGUR	LECHUGA Y MAÍZ BACALAO A LA VASCA YOGUR	PATATAS CHIPS HAMBURGUESA DE POLLO YOGUR

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada:  
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria



#### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



  
Scolarest

#### NOTAS: