

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES



12 759 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

19 626 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

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

26 608 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  
FRUITA

**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.

7

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

8

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

13 715 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 CEBEA  
FRUITA

14 766 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

15 585 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 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

9 742 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



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



20 595 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA  
OLLETA  
OLLETA  
**TORTILLA FRANCESA**  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA

21 530 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

**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

22 438 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

23 670 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

27 632 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  
FRUITA

28 697 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

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

29 668 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

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

30 770 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

## ¿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	COLIFLOR AL AJO ARRIERO JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY YOGUR	PATATAS CON PIMIENTOS REVUELTO DE GUISANTES 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 ACELGAS 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



NOTAS:

# 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:

