

# CEIP ALMAZARA

## LUNES

1 686 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 32 G.: 7

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

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
ARRÒS EN PAELLA AMB POLLASTRE

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
LLOMELLO ADOBAT A LA PLANXA

FRUTA  
FRUITA

8 593 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 5

ENSALADA VARIADA  
AMANIDA VARIADA

LENTEJAS ESTOFADAS  
LLENTILLES ESTOFADES

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
FILET DE LLUÇ AMB TOMATA

FRUTA  
FRUITA

15 704 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA

HUEVOS A LA PLANCHA  
OUS A LA PLANXA

FRUTA  
FRUITA

## MARTES

2 772 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ

AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I DACSA

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
BECHEMEL SUAVE

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)

ALADROC A L'ANDALUSA  
EDUITA

9 609 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 17

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

16 624 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 45 G.: 9

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

## MIÉRCOLES

3 639 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

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

CREMA DE LEGUMBRES  
CREMA DE LLEGUMS

FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FILET D'AGULLA EN SALSAS

FRUTA  
FRUITA

10 652 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 35 G.: 6

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

ARROZ A BANDA  
ARRÒS A BANDA

TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA

FRUTA  
FRUITA

17 694 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

## JUEVES

4 681 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS

FESOLS BLANCS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES

TORTILLA DE PATATA  
TRUITA DE PATATES

FRUTA  
FRUITA

11 612 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 28 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 SALSAS  
FILET D'ABADEJO EN SALSAS

FRUTA  
EDUITA

18 690 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 40 G.: 6

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

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE  
VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I  
VINAGRETA DE PIMENTO

SALMÓN EN SALSAS  
SALMÓ AMB SALSAS

FRUTA  
FRUITA

# Junio - 2026

## VIERNES

5 633 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS

AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES

GUISADO DE POLLO  
GUISAT DE POLLASTRE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FILET DE LLUÇ AL FORN

YOGUR  
IYGURT

12 705 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 48 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA

AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA  
RALLADA

ENSALADA CAMPERA  
AMANIDA CAMPERA

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA

YOGUR  
IYGURT

19 955 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 46 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

ARROZ CON TOMATE  
ARRÒS AMB TOMATA

PIZZA  
PIZZA

YOGUR  
IYGURT



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 8 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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
SOPA DE LETRAS DORADA AL HORNO YOGUR	PURÉ DE PATATAS CON ACELGAS BERENJENA RELLENA YOGUR	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN ROLITOS DE PRIMAVERA YOGUR	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO ADOBADO EMPANADO YOGUR	PATATAS CON PIMIENTOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR
8	9	10	11	12
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY YOGUR	PATATAS GUIADAS FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA YOGUR	SETAS Y PATATAS DADO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	PATATAS CHIPS REVUELTO DE CALABACÍN YOGUR
15	16	17	18	19
HORTALIZAS ASADAS CON PESTO BISTEC DE MAGRA A LAS FINAS HIERBAS YOGUR	ENSALADA CON TOMATE Y BROTES PECHUGA DE PAVO GUISADO YOGUR	ENSALADA VERDE SIN HUEVO DURO (TOMATE, CEBOLLA, PEPINO Y ATÚN) MAGRO DE TERNERA A LA JARDINERA	PATATAS DADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO CON BECHAMEL 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

### PRIMAVERA - VERANO

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

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor

Espinacas  
Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga

Nabo  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



#### FRUTAS

Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo  
Limón  
Melocotón

Melón  
Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía



*Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.*

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

