

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 930 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 5 MACARRONES CON TOMATE PALITOS DE MERLUZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA MACARONI WITH TOMATO SAUCE FISH STICKS GRILLED HAKE FILLET WITH GRATED CARROT FRUIT
11 595 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 6 CREMA DE ESPÁRRAGOS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF ASPARAGUS SOUP PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW FRUIT	12 668 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA GREEN BEANS WITH HAM FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT	13 807 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO YOGUR STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW YOGURT	14 891 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 6 CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA TILAPIA A LA ROMANA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA GARLIC PASTA WITH GRATED CHEESE GRILLED FISH FILLET BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE AND CORN	15 997 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 6 ARROZ BLANCO CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES FRUIT
18 897 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 50 G.: 14 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SALCHICHAS AL HORNO CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH CARROTS BAKED SAUSAGE WITH COURGETTE FRUIT	19 846 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 5 ARROZ EN PAELLA CON POLLO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAELLA WITH CHICKEN BEEF STEW WITH VEGETABLES FRUIT	20 821 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 6 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PASTA STARS SOUP BREADED TUNA FILLET WITH GREEN SALAD FRUIT	21 592 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA HOME STYLE HARICOT BEANS STEW HAM OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT	22 873 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON GUIANTES NATILLAS FIDEUA WITH VEGETABLES HAKE FILLET IN GREEN SAUCE BATTERED HAKE FILLET WITH PEAS CUSTARD CREAM
25 760 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 24 G.: 7 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA FLAN MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE CARAMEL CREAM	26 890 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 6 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE ABADEJO AL HORNO FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE BAKED FISH FILLET BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT	27 853 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF CARROTS SOUP BAKED PORK STEAK WITH DICED POTATOES FRUIT	28 1.037 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 7 ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) PALOMETA CON TOMATE PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA SPIRALS CARBONARA FISH WITH TOMATO SAUCE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH BEETROOT SALAD	29 752 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares Grasos saturados.
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de posre frutal se complementaría opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,3g P, 4,8 g HC, 1,8 g L, 1,6 G).
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA



**Compromiso 100%
Aceite de oliva**

En la cocina de la escuela utilizaremos únicamente aceite de oliva, tanto en crudo como en fritos, planchas, guisos, etc.





Completa tu alimentación diaria con una cena adecuada

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

Si hemos comido...

Podemos cenar...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente

Frecuencias de consumo recomendadas



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Pasta, arroz o patatas



Huevos



Pescado



Tenera, cerdo o ave



Incluir fruta de temporada o lácteos

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.



+ PROTEÍNA VEGETAL + SALUD

Presentamos la campaña "**Leguminízate**" pensada por Scolarest para promover el consumo de legumbres y de proteína vegetal entre la población infantil.

De acuerdo con la estrategia mundial de la OMS y de la NAOS, se recomienda incluir más legumbres en la dieta por sus propiedades nutricionales (proteína vegetal e hidratos de carbono de absorción lenta) y el valor gastronómico y cultural que tienen.

Además...

Tanto en los últimos datos sobre obesidad y sobrepeso en escolares del estudio Aladino * como en los informes de la OCDE se demuestra que la incidencia de este problema de salud sigue siendo muy elevada en España.

Desde Scolarest continuamos con nuestro objetivo de proporcionar menús escolares más saludables, basados en las recomendaciones dietéticas y haciendo que las legumbres, las verduras, el pescado, la fruta, el aceite de oliva... sean los auténticos protagonistas.

En esta ocasión, trabajaremos para equilibrar el consumo de proteínas de origen animal y vegetal de los menús que, según las recomendaciones, han de provenir a partes iguales de alimentos de origen vegetal y de alimentos de origen animal.

Por eso nos comprometemos a incluir en el menú de cada mes algunas recetas de platos con proteínas vegetales presentadas de manera atractiva para los niños.

*Estudio Aladino 2013 (Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013).

COMER

APRENDER

VIVIR



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

www.scolarest.es