

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

757 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 10	911 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 6	848 Kcal. P.: 29 HC.: 31 L.: 37 G.: 11	686 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 8	638 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 23 G.: 5
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH FRENCH FRIES FRUIT	ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BREADED TUNA FILLET WITH GRATED CARROT MILK DESSERT	SOPA PRIMAVERA CON TROPEZONES DE YORKY HUEVO POLLO ASADO CON LECHUGAY MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA LÁCTEO LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE MILK DESSERT	LAZITOS A LA PARMESANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PASTA WITH CHEESE BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES FRUIT
526 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 9	784 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 12	674 Kcal. P.: 19 HC.: 64 L.: 15 G.: 3	958 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7	704 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 30 G.: 7
CREMA DE ESPÁRRAGOS TORTILLA DE QUESO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF ASPARAGUS SOUP CHEESE OMELETTE WITH CARROTS AND DICED COURGETTE FRUIT	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATAY ZANAHORIAS LÁCTEO STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW MILK DESSERT	ARROZ MILANESA BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT CON TOMATE CON LECHUGAY TOMATE FRUTA DE TEMPORADA MILANESA STYLE RICE HALIBUT WITH TOMATO WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT	CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS CON PATATAS DADO LÁCTEO CREAM OF CARROTS SOUP BEEF AND VEGETABLES RAGOUT WITH DICED POTATOES MILK DESSERT	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA CASERA CROQUETAS DOS SABORES (JAMÓN POLLO) CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA HOME STYLE RED KIDNEY BEANS STEW HAM AND CHICKEN CROQUETTES WITH LETTUCE FRUIT
872 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 16	881 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 7	818 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8	1.095 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 10	598 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 32 G.: 8
PATATAS GUIADAS CON MAGRO SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA POTATOES AND PORK STEW BAKED SAUSAGE WITH GREEN SALAD FRUIT	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO A LA MIEL CON PATATAS FRITAS LÁCTEO GREEN BEANS WITH HAM CHICKEN AND HONEY WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT	ARROZ CALDOSO CON CARNE DE LONGANIZA PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH SAUSAGE FISH STICKS WITH LETTUCE FRUIT	ESPIRALES CON BACÓN PIZZA MARGARITA CON ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO SPIRALS PASTA WITH BACON MARGARITA PIZZA WITH TOMATO SALAD MILK DESSERT	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA HARICOT BEANS STEW TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT
569 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 22 G.: 4	734 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 8	789 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 10		
MACARRONES A LA BOLOÑESA TILAPIA AL HORNO CON LECHUGAY MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA MACARONI BOLOGNESE BAKED FISH WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS FRITAS LÁCTEO LENTILS WITH VEGETABLES SCRAMBLED EGGS WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT	MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA MIXED VEGETABLES MIXED MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE PILAF FRUIT		

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Nota: Los días de postre fruta se complementaría opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,3g P, 4,8 g HC, 1,5 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



Ternera, 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.



Compromiso 100% Aceite de oliva

Implica que en la cocina de la escuela **utilizaremos únicamente aceite de oliva**, tanto en crudo (ensaladas) como en las distintas técnicas culinarias: fritos, planchas, guisos, etc.

Entendemos que significará un paso más allá en nuestra determinación permanente por la calidad y por los valores de la dieta mediterránea. Queremos ofrecer a los niños la mejor base alimentaria, teniendo en cuenta de manera especial las edades críticas de crecimiento de nuestros comensales.

Este proyecto es coherente con las recomendaciones de la **estrategia NAOS** (*¡come sano y muévete!*) y sus conclusiones.

Encontramos evidencia científica del papel protector del aceite de oliva avalada por multitud de grupos de estudio y agencias nacionales e internacionales (AECOSAN, Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición; FDA, Foods and Drugs Administration; FDM, Fundación Dieta Mediterránea, etc.).

Algunos de sus **beneficios**:

- El aceite de oliva es rico en ácido oléico, compuestos fenólicos y vitamina E y tiene un papel muy positivo en la mineralización y el correcto desarrollo en la edad infantil.
- Es un factor preventivo contra el colesterol y patologías asociadas, como el sobrepeso y la obesidad.



Cocinamos con aceite de oliva:



www.lamasia.es

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