

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>546 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6</p> <p>1</p> <p>CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA LÁCTEO <i>CREAM OF VEGETABLES SOUP BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</i></p>	<p>640 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 7</p> <p>2</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH CARROTS HAM OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT</i></p>	<p>711 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 11</p> <p>3</p> <p>SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA <i>MEAT STOCK WITH PASTA, EGG AND COOKED HAM SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS WITH COURGETTE</i></p>	<p>700 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 24 G.: 5</p> <p>4</p> <p>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE PALOMETA AL HORNO CON GUISANTES LÁCTEO <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE BAKED FISH WITH PEAS MILK DESSERT</i></p>	<p>691 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 7</p> <p>5</p> <p>PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO POLLO AGRIDULCE CON ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA <i>RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) SWEET AND SOUR CHICKEN WITH RICE WITH OLIVE OIL FRUIT</i></p>
NO LECTIVO				
<p>8</p>	<p>1.013 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 16</p> <p>9</p> <p>CREMA DE JUDÍAS VERDES SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA CON TOMATE FRITO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO <i>CREAM OF GREEN BEANS SOUP BAKED FRANKFURT SAUSAGES WITH FRIED TOMATO WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</i></p>	<p>704 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 7</p> <p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>RICE WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</i></p>	<p>789 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 12</p> <p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW MILK DESSERT</i></p>	<p>883 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 6</p> <p>12</p> <p>ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA <i>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT</i></p>
<p>664 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8</p> <p>15</p> <p>PATATAS MARINERA FILETE DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA <i>SEAFOOD POTATOE STEW GARLIC PORK STEAK WITH GREEN SALAD FRUIT</i></p>	<p>976 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 11</p> <p>16</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y QUESITO HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO <i>CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE GRILLED BEEF HAMBURGER WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</i></p>	<p>779 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 11</p> <p>17</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE GRILLED PORK LOIN SLICES WITH VEGETABLES FRUIT</i></p>	<p>1.128 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 41 G.: 12</p> <p>18</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO POLLO ASADO CON TOMATE EN DADOS LÁCTEO <i>GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE ROAST CHICKEN WITH DICED TOMATO MILK DESSERT</i></p>	<p>655 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 37 G.: 5</p> <p>19</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH VEGETABLES FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR) WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</i></p>
<p>659 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 4</p> <p>22</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS PALITOS DE MERLUZA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF CARROTS SOUP FISH STICKS WITH WHITE RICE FRUIT</i></p>	<p>951 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 10</p> <p>23</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO LÁCTEO <i>MIXED VEGETABLES BAKED HAM PORK STEAK WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</i></p>	<p>741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11</p> <p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</i></p>	<p>613 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 8</p> <p>25</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN LÁCTEO <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES MILK DESSERT</i></p>	<p>637 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 8</p> <p>26</p> <p>FIDEUA CON VERDURITAS REVUELTO DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA <i>FIDEUA WITH VEGETABLES SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE FRUIT</i></p>
<p>707 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 6</p> <p>29</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA RAGOUT DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA <i>CHICKEN PASTA SOUP BEEF RAGOUT WITH PEAS AND DICED CARROTS FRUIT</i></p>				

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Sódicos / S: Sódicos
 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, 1,6 g L, 1,6 G).
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO 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