

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	760 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 11 1 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, CHORIZO, PANCETA Y ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA LÁCTEO <i>CHICKPEAS WITH POTATO, SAUSAGE, BACON AND CARROTS STEW TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE MILK DESSERT</i>	670 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 5 2 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE GRILLED FISH FILLET WITH CARROT FRUIT</i>	905 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 9 3 SOPA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS DADO LÁCTEO <i>VEGETABLES SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</i>	719 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 25 G.: 3 4 LENTEJAS CON ARROZ CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH RICE COD CROQUETTES WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</i>
899 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 6 7 CODITOS A LA BOLONESA FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA BOLOGNESE BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</i>	1.017 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 47 G.: 7 8 CREMA DE JUDÍAS VERDES SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON PATATAS DADO LÁCTEO <i>CREAM OF GREEN BEANS SOUP HAM & CHEESE "SAN JACOBO" WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</i>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 9 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>	747 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 29 G.: 6 10 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO LÁCTEO <i>PAELLA WITH PORK BAKED HAKE FILLET WITH PEAS AND DICED CARROTS MILK DESSERT</i>	734 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7 11 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</i>
684 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 12 14 SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTAY PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA <i>CHICKEN STOCK WITH PASTA AND EGG AND PORK LOIN SOUP MIXED HAMBURGER IN SAUCE WITH SLICED CARROTS FRUIT</i>	922 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 7 15 CREMA DE CALABACÍN POLLO GUISADO CON TOMATE CON PATATAS DADO LÁCTEO <i>CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN WITH TOMATO SAUCE WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</i>	640 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 9 16 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH OLIVE SALAD FRUIT</i>	763 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 6 17 MACARRONES AL AJILLO CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO <i>MACARONI WITH GARLIC FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR) WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</i>	18 NO LECTIVO
21 SEMANA SANTA	22 SEMANA SANTA	23 SEMANA SANTA	24 SEMANA SANTA	25 SEMANA SANTA
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	772 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 5 30 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BEEF AND VEGETABLES RAGOUT WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</i>	731 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8 31 CREMA DE CALABAZA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS LÁCTEO <i>CREAM OF PUMPKIN SOUP FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</i>	

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos 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, 4,9 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