

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	712 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 10 <b>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, CHORIZO, PANCETA Y ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CHICKPEAS WITH POTATO, SAUSAGE, BACON AND CARROTS STEW TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT</i>	670 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 5 <b>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE GRILLED FISH FILLET WITH CARROT FRUIT</i>	923 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 49 G.: 10 <b>SOPA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS DADO YOGUR</b> <i>VEGETABLES SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES YOGURT</i>	719 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 25 G.: 3 <b>LENTEJAS CON ARROZ CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>LENTILS WITH RICE COD CROQUETTES WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</i>
1.139 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 8 <b>CODITOS A LA BOLOÑESA PIZZA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>PASTA BOLOGNESE PIZZA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</i>	825 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 11 <b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON PATATAS CHIPS GELATINA DE FRESA</b> <i>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE HAM &amp; CHEESE "SAN JACOBO" WITH CHIPS STRAWBERRY GELATIN</i>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE STEW FRUIT</i>	682 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7 <b>ARROZ EN PAELLA CON MAGRO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO MOUSSE DE CHOCOLATE</b> <i>PAELLA WITH PORK BAKED HAKE FILLET WITH PEAS AND DICED CARROTS CHOCOLATE MOUSSE</i>	734 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7 <b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</i>
737 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 14 <b>SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTAY PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA EN RODAJAS NATILLAS</b> <i>CHICKEN STOCK WITH PASTA AND EGG AND PORK LOIN SOUP MIXED HAMBURGER IN SAUCE WITH SLICED CARROTS CUSTARD CREAM</i>	873 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 6 <b>CREMA DE CALABACÍN POLLO GUISADO CON TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN WITH TOMATO SAUCE WITH DICED POTATOES FRUIT</i>	640 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 9 <b>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH OLIVE SALAD FRUIT</i>	715 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 5 <b>MACARRONES AL AJILLO CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>MACARONI WITH GARLIC FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR) WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</i>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>21</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>23</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>24</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>
<b>28</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>29</b> <b>NO LECTIVO</b>	812 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 7 <b>ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR</b> <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BEEF AND VEGETABLES RAGOUT YOGURT</i>	682 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 44 G.: 7 <b>CREMA DE CALABAZA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CREAM OF PUMPKIN SOUP FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>	<b>31</b>

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 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...

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

### Podemos cenar...

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

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