

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 11 <b>1</b>
639 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7 <b>4</b>	927 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 54 G.: 15 <b>5</b>	676 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 7 <b>6</b>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>7</b>	746 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 30 G.: 7 <b>8</b>
<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> <b>TORTILLA DE JAMÓN YORK</b> <b>CON LECHUGA Y MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> LENTILS STEW HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	<b>CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN</b> <b>SALCHICHAS AL HORNO</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM BAKED SAUSAGE WITH FRENCH FRIES FRUIT	<b>ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES</b> <b>NUGGETS DE POLLO</b> <b>CON ENSALADA DE ACEITUNAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> PAELLA WITH SQUIDS CHICKEN NUGGETS WITH OLIVE SALAD FRUIT	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT	<b>SOPA DE AVE CON PASTA</b> <b>ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA</b> <b>CON ZANAHORIA BABY Y GUI SANTES</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> CHICKEN PASTA SOUP MIXED MEATBALLS IN SAUCE WITH BABY CARROTS AND PEAS FRUIT
586 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 8 <b>11</b>	680 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 <b>12</b>	908 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 6 <b>13</b>	494 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 9 <b>14</b>	861 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 38 G.: 11 <b>15</b>
<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>HUEVOS FRITOS</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT	<b>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</b> <b>EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN</b> <b>CON ENSALADA DE REMOLACHA</b> <b>PIÑA EN SU JUGO</b> RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE WITH BEETROOT SALAD PINEAPPLE IN IS OWN JUICE	<b>FIDEUA CON POLLO</b> <b>FILETE DE ATÚN EMPANADO</b> <b>CON ENSALADA DE ACEITUNAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN BREADED TUNA FILLET WITH OLIVE SALAD FRUIT	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> <b>MAZA ASADA EN SU JUGO</b> <b>MOUSSE DE CHOCOLATE</b> CREAM OF CARROTS SOUP BAKED PORK STEAK IN SAUCE CHOCOLATE MOUSSE	<b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</b> <b>POLLO ASADO</b> <b>CON VERDURITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> HARICOT BEANS STEW ROAST CHICKEN WITH VEGETABLES FRUIT
772 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8 <b>18</b>	554 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 34 G.: 8 <b>19</b>	794 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 13 <b>20</b>	627 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 12 <b>21</b>	399 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5 <b>22</b>
<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> <b>CON LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT	<b>PATATAS RIOJANAS GUI SADAS CON CHORIZO</b> <b>FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) GRILLED FISH FILLET WITH FRESH TOMATO FRUIT	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b> <b>NATILLAS</b> STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW CUSTARD CREAM	<b>BRÓCOLI REHOGADO</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</b> <b>CON PATATAS DADO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> BROCCOLI WITH OLIVE OIL GRILLED BEEF HAMBURGER WITH DICED POTATOES FRUIT	<b>ARROZ AL CURRY CON VERDURAS</b> <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b> <b>CON PISTO</b> <b>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</b> CURRIED RICE WITH VEGETABLES BAKED HAKE FILLET WITH RATATOUILLE PEACH IN SYRUP
624 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 41 G.: 11 <b>25</b>	751 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 10 <b>26</b>	501 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 10 <b>27</b>	633 Kcal. P.: 31 HC.: 46 L.: 21 G.: 5 <b>28</b>	772 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 7 <b>29</b>
<b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> <b>HALIBUT EN SALSA</b> <b>CON PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE HALIBUT IN SAUCE (FISH) WITH CHIPS FRUIT	<b>ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO</b> <b>TORTILLA DE QUESO</b> <b>CON LECHUGA Y TOMATE</b> <b>FLAN</b> HARICOT BEANS WITH SAUSAGE CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO CARAMEL CREAM	<b>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO</b> <b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO</b> <b>CON LECHUGA Y MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	<b>JORNADA GASTRONÓMICA:</b> <b>FIESTA DEL BAILE ORIENTAL</b> <b>TALLARINES CON VERDURAS</b> <b>TERNERA EN SALSA DE SETAS</b> <b>GELATINA DE FRESA</b> PASTA WITH VEGETABLES VEAL WITH MUSHROOMS SAUCE STRAWBERRY GELATIN	<b>SOPA DE VERDURAS</b> <b>VARITAS DE MERLUZA</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> VEGETABLES SOUP FISH STICKS WITH FRESH TOMATO FRUIT

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, 4,8 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