

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
713 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 5 <b>1</b> <b>CREMA DE VERDURAS</b> <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b> <b>FILETE DE MERLUZA ANDALUZA</b> <b>CON LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CREAM OF VEGETABLES SOUP</i> <i>BAKED HAKE FILLET</i> <i>ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>FRUIT</i>	640 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 7 <b>2</b> <b>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b> <b>TORTILLA DE JAMÓN YORK</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>LENTILS WITH CARROTS</i> <i>HAM OMELETTE</i> <i>WITH FRESH TOMATO</i> <i>FRUIT</i>	711 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 11 <b>3</b> <b>SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA</b> <b>MARAVILLA, HUEVO Y YORK</b> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON</b> <b>ZANAHORIAS Y GUIANTES</b> <b>CON CALABACÍN</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>MEAT STOCK WITH PASTA, EGG AND COOKED HAM</i> <i>SOUP</i> <i>BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS</i> <i>WITH COURGETTE</i>	652 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 23 G.: 3 <b>4</b> <b>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE</b> <b>TOMATE</b> <b>PALOMETA AL HORNO</b> <b>CON GUIANTES</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE</i> <i>BAKED FISH</i> <i>WITH PEAS</i> <i>FRUIT</i>	903 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 10 <b>5</b> <b>PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON</b> <b>CHORIZO</b> <b>POLLO AGRIDULCE</b> <b>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>CON ARROZ SALTEADO</b> <b>FLAN</b> <i>RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)</i> <i>SWEET AND SOUR CHICKEN</i> <i>GRILLED CHICKEN STEAK</i> <i>WITH RICE WITH OLIVE OIL</i>
<b>NO LECTIVO</b> <b>8</b>	998 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 59 G.: 17 <b>9</b> <b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</b> <b>SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA</b> <b>CON TOMATE FRITO</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>YOGUR</b> <i>GREEN BEANS WITH POTATOES</i> <i>BAKED FRANKFURT SAUSAGES</i> <i>WITH FRIED TOMATO</i> <i>WITH FRENCH FRIES</i> <i>YOGURT</i>	704 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 7 <b>10</b> <b>ARROZ CON VERDURAS</b> <b>TORTILLA DE QUESO</b> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>RICE WITH VEGETABLES</i> <i>CHEESE OMELETTE</i> <i>WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD</i> <i>FRUIT</i>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>11</b> <b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b> <b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>STEW SOUP</i> <i>CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE</i> <i>STEW</i> <i>FRUIT</i>	883 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 6 <b>12</b> <b>ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO</b> <b>FILETE DE ATÚN EMPANADO</b> <b>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE</i> <i>BREADED TUNA FILLET</i> <i>WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS</i> <i>FRUIT</i>
717 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 10 <b>15</b> <b>PATATAS MARINERA</b> <b>FILETE DE CERDO AL AJILLO</b> <b>CON ENSALADA VERDE</b> <b>NATILLAS</b> <i>SEAFOOD POTATOE STEW</i> <i>GARLIC PORK STEAK</i> <i>WITH GREEN SALAD</i> <i>CUSTARD CREAM</i>	798 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 15 <b>16</b> <b>CREMA DE CALABACIN Y QUESITO</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA</b> <b>PLANCHA</b> <b>CON PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE</i> <i>GRILLED BEEF HAMBURGER</i> <i>WITH CHIPS</i> <i>FRUIT</i>	1.266 Kcal. P.: 7 HC.: 48 L.: 43 G.: 10 <b>17</b> <b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>PIZZA</b> <b>CON PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE</i> <i>PIZZA</i> <i>WITH CHIPS</i> <i>FRUIT</i>	1.308 Kcal. P.: 41 HC.: 24 L.: 34 G.: 10 <b>18</b> <b>ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO</b> <b>POLLO ASADO</b> <b>CON TOMATE EN DADOS</b> <b>GELATINA</b> <i>GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE</i> <i>ROAST CHICKEN</i> <i>WITH DICED TOMATO</i> <i>GELATIN</i>	655 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 37 G.: 5 <b>19</b> <b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> <b>CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS</b> <b>CON HUEVO Y HARINA)</b> <b>CON LECHUGA Y TOMATE</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>LENTILS WITH VEGETABLES</i> <i>FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR)</i> <i>WITH LETTUCE AND TOMATO</i> <i>FRUIT</i>
900 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 7 <b>22</b> <b>CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA</b> <b>CON QUESO</b> <b>FILETE DE PANGA EN SALSA</b> <b>FILETE DE PANGA ANDALUZA</b> <b>CON ARROZ BLANCO</b> <b>MOUSSE DE CHOCOLATE</b> <i>CREAM OF CARROTS SOUP AU GRATIN WITH CHEESE</i> <i>PANGA FILLET IN SAUCE (FISH)</i> <i>ANDALUSIAN STYLE PANGA FILLET (FISH)</i> <i>WITH WHITE RICE</i>	1.359 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 10 <b>23</b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <b>FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO</b> <b>FILETE DE MAZA DE CERDO EMPANADO</b> <b>CON PATATAS DADO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>MIXED VEGETABLES</i> <i>BAKED HAM PORK STEAK</i> <i>BREADED HAM PORK STEAK</i> <i>WITH DICED POTATOES</i> <i>FRUIT</i>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>24</b> <b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b> <b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>STEW SOUP</i> <i>CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE</i> <i>STEW</i> <i>FRUIT</i>	565 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 33 G.: 6 <b>25</b> <b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</b> <b>CROQUETAS DE BACALAO Y</b> <b>EMPANADILLAS DE ATÚN</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES</i> <i>COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES</i> <i>FRUIT</i>	761 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 6 <b>26</b> <b>FIDEUA CON VERDURITAS</b> <b>HUEVOS FRITOS</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>FIDEUA WITH VEGETABLES</i> <i>FRIED EGGS</i> <i>WITH FRENCH FRIES</i> <i>FRUIT</i>
707 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 6 <b>29</b> <b>SOPA DE AVE CON PASTA</b> <b>RAGOUT DE TERNERA</b> <b>CON GUIANTES Y ZANAHORIA CUBO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b> <i>CHICKEN PASTA SOUP</i> <i>BEEF RAGOUT</i> <i>WITH PEAS AND DICED CARROTS</i> <i>FRUIT</i>				

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, 4,8 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