

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>762 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7</p> <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA LENTILS STEW FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>596 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 11</p> <p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA GREEN BEANS WITH OLIVE OIL MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>900 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 6</p> <p>5</p> <p>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PASTA WITH TOMATO SAUCE BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>	<p>654 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 14</p> <p>6</p> <p>CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA YOGUR PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION) HAMBURGER WITH BARBACUE SAUCE YOGURT</p>
<p>897 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 4</p> <p>9</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE HALIBUT EN SALSA HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE HALIBUT IN SAUCE (FISH) ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET (FLOUR AND FRY) WITH SLICED CARROTS</p>	<p>558 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 9</p> <p>10</p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL GELATINA DE FRESA CHICKPEAS WITH CARROT STEW CHEESE OMELETTE WITH FRESH TOMATO STRAWBERRY GELATIN</p>	<p>831 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 4</p> <p>11</p> <p>MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO ABADEJO FRITO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA MACARONI WITH TOMATO SAUCE BAKED FISH FRIED FISH WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</p>	<p>751 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 15</p> <p>12</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA NATILLAS PASTA STARS SOUP BAKED PORK STEAK WITH APPLE SAUCE CUSTARD CREAM</p>	<p>1.059 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 11</p> <p>13</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PIZZA MARGARITA CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP MARGARITA PIZZA WITH CHIPS FRUIT</p>
<p>801 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 16</p> <p>16</p> <p>SOPA DE LLUVIA SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA VEGETABLES SOUP BAKED SAUSAGE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</p>	<p>784 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7</p> <p>17</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE FRUIT</p>	<p>661 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 11</p> <p>18</p> <p>ENSALADILLA RUSA RAGOUT DE TERNERA HELADO RUSSIAN SALAD BEEF RAGOUT ICE CREAM</p>	<p>650 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 7</p> <p>19</p> <p>ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA PASTA SALAD WITH CORN AND TOMATO ROAST CHICKEN THIGHS WITH MUSHROOM FRUIT</p>	<p>858 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 5</p> <p>20</p> <p>PAELLA VALENCIANA PALITOS DE MERLUZA CON ZANAHORIA EN RODAJAS FLAN DE VAINILLA VALENCIAN PAELLA FISH STICKS WITH SLICED CARROTS VANILLA CARAMEL CREAM</p>
<p>593 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8</p> <p>23</p> <p>ENSALADA CAMPERA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA COUNTRY SALAD HAM OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>637 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12</p> <p>24</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO HELADO GREEN BEANS WITH POTATOES PORK WITH DICED POTATOES STEW ICE CREAM</p>	<p>670 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 35 G.: 9</p> <p>25</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO A LA MOSTAZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA HARICOT BEANS STEW CHICKEN WITH MUSTARD WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>855 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 5</p> <p>26</p> <p>ESPAGUETI CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA CON LECHUGA PIÑA EN SU JUGO SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE BAKED HAKE FILLET ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH LETTUCE PINEAPPLE IN IS OWN JUICE</p>	<p>912 Kcal. P.: 7 HC.: 57 L.: 33 G.: 5</p> <p>27</p> <p>ARROZ AL CURRY SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA CURRIED RICE BREADED HAM AND CHEESE WITH CORN FRUIT</p>
<p>945 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7</p> <p>30</p> <p>TALLARINES CON TOMATE TILAPIA A LA ROMANA TILAPIA AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE BATTERED FISH FILLET BAKED FISH WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>780 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 9</p> <p>31</p> <p>SOPA DE VERDURAS NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA YOGUR VEGETABLES SOUP CHICKEN NUGGETS WITH LETTUCE YOGURT</p>			

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