

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|---|---|---|--|
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO</b>   | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON MERLUZA</b>          | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y POLLO</b> | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PAVO</b>    |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13   |
| <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO</b>         | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON NABO Y TERNERA</b> | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO</b> | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PAVO</b> | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIAS Y MERLUZA</b>     |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20   |
| <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PAVO</b>          | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO</b>   | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON TERNERA</b>          | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO</b> | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y MERLUZA</b> |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27   |
| <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y PAVO</b> | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO</b>   | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON TERNERA</b>          | <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO</b> | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y MERLUZA</b> |
| 30  | 31  |   |   |  |
| <b>PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO</b>         | <b>TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO</b>           |   |   |  |

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