

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>688 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 9</p> <p><b>3</b></p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO DE PATATAS LÁCTEO</b> LENTILS STEW SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES MILK DESSERT</p>	<p>596 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 11</p> <p><b>4</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA</b> GREEN BEANS WITH OLIVE OIL MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>948 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 7</p> <p><b>5</b></p> <p><b>CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>588 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12</p> <p><b>6</b></p> <p><b>CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA FRUTA DE TEMPORADA</b> PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION) HAMBURGER WITH BARBACUE SAUCE FRUIT</p>
<p>682 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 24 G.: 3</p> <p><b>9</b></p> <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE HALIBUT EN SALSA CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA</b> WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE HALIBUT IN SAUCE (FISH) WITH SLICED CARROTS FRUIT</p>	<p>682 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 9</p> <p><b>10</b></p> <p><b>GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL LÁCTEO</b> CHICKPEAS WITH CARROT STEW CHEESE OMELETTE WITH FRESH TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>597 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 21 G.: 3</p> <p><b>11</b></p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b> MACARONI WITH TOMATO SAUCE BAKED FISH WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</p>	<p>747 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 14</p> <p><b>12</b></p> <p><b>SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA LÁCTEO</b> PASTA STARS SOUP BAKED PORK STEAK WITH APPLE SAUCE MILK DESSERT</p>	<p>887 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 6</p> <p><b>13</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b> CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP FISH STICKS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>
<p>801 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 16</p> <p><b>16</b></p> <p><b>SOPA DE LLUVIA SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b> VEGETABLES SOUP BAKED SAUSAGE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</p>	<p>833 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 9</p> <p><b>17</b></p> <p><b>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON PISTO LÁCTEO</b> LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE MILK DESSERT</p>	<p>642 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 5</p> <p><b>18</b></p> <p><b>CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</b> CREAM OF VEGETABLES SOUP BEEF RAGOUT WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT</p>	<p>804 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 8</p> <p><b>19</b></p> <p><b>ESPIRALES CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES LÁCTEO</b> SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH MUSHROOM MILK DESSERT</p>	<p>800 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 4</p> <p><b>20</b></p> <p><b>PAELLA VALENCIANA PALITOS DE MERLUZA CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA</b> VALENCIAN PAELLA FISH STICKS WITH SLICED CARROTS FRUIT</p>
<p>525 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7</p> <p><b>23</b></p> <p><b>CREMA DE ESPÁRRAGOS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b> CREAM OF ASPARAGUS SOUP HAM OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>670 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 10</p> <p><b>24</b></p> <p><b>CREMA DE JUDÍAS VERDES MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO HELADO</b> CREAM OF GREEN BEANS SOUP PORK WITH DICED POTATOES STEW ICE CREAM</p>	<p>670 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 35 G.: 9</p> <p><b>25</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO A LA MOSTAZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b> HARICOT BEANS STEW CHICKEN WITH MUSTARD WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>708 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6</p> <p><b>26</b></p> <p><b>ESPAGUETI CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA LÁCTEO</b> SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>912 Kcal. P.: 7 HC.: 57 L.: 33 G.: 5</p> <p><b>27</b></p> <p><b>ARROZ AL CURRY SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b> CURRIED RICE BREADED HAM AND CHEESE WITH CORN FRUIT</p>
<p>808 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 6</p> <p><b>30</b></p> <p><b>TALLARINES CON TOMATE TILAPIA A LA ROMANA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</b> NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE BATTERED FISH FILLET WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>762 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 8</p> <p><b>31</b></p> <p><b>SOPA DE VERDURAS NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA LÁCTEO</b> VEGETABLES SOUP CHICKEN NUGGETS WITH LETTUCE MILK DESSERT</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