

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

762 Kcal. P: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

3

596 Kcal. P: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

4

900 Kcal. P: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 6

5

654 Kcal. P: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 14

6

FESTIVO

**LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS STEW
FRIED EGGS
WITH FRENCH FRIES
FRUIT

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA**

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUIT

**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

**CREMA PARMENTIER
HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA
YOGUR**

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
HAMBURGER WITH BARBACUE SAUCE
YOGURT

9

558 Kcal. P: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 9

10

597 Kcal. P: 16 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

11

751 Kcal. P: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 15

12

1.059 Kcal. P: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 11

13

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
HALIBUT EN SALSA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
HALIBUT IN SAUCE (FISH)
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

**GARBANZOS GUISADOS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
CON TOMATE NATURAL
GELATINA DE FRESA**

CHICKPEAS WITH CARROT STEW
CHEESE OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
STRAWBERRY GELATIN

**MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA**

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
BAKED FISH
WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
FRUIT

**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

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PIZZA MARGARITA
CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP
MARGARITA PIZZA
WITH CHIPS
FRUIT

16

784 Kcal. P: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

17

661 Kcal. P: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

18

650 Kcal. P: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

19

858 Kcal. P: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 5

20

**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

**LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH SAUSAGE
SPANISH OMELETTE
WITH RATATOUILLE
FRUIT

**ENSALADILLA RUSA
RAGOUT DE TERNERA
HELADO**

RUSSIAN SALAD
BEEF RAGOUT
ICE CREAM

**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

**PAELLA VALENCIANA
PALITOS DE MERLUZA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FLAN DE VAINILLA**

VALENCIAN PAELLA
FISH STICKS
WITH SLICED CARROTS
VANILLA CARAMEL CREAM

23

593 Kcal. P: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

24

670 Kcal. P: 22 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

25

639 Kcal. P: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

26

912 Kcal. P: 7 HC.: 57 L.: 33 G.: 5

27

**ENSALADA CAMPERA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA**

COUNTRY SALAD
HAM OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON
PATATAS DADO
HELADO**

GREEN BEANS WITH POTATOES
PORK WITH DICED POTATOES STEW
ICE CREAM

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**

HARICOT BEANS STEW
CHICKEN WITH MUSTARD
WITH LETTUCE
FRUIT

**ESPAGUETI CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON LECHUGA
PIÑA EN SU JUGO**

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
BAKED HAKE FILLET
WITH LETTUCE
PINEAPPLE IN IS OWN JUICE

**ARROZ AL CURRY
SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO
CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA**

CURRIED RICE
BREADED HAM AND CHEESE
WITH CORN
FRUIT

30

780 Kcal. P: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 9

31

**TALLARINES CON TOMATE
TILAPIA A LA ROMANA
CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
BATTERED FISH FILLET
WITH VEGETABLES
FRUIT

**SOPA DE VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
CON LECHUGA
YOGUR**

VEGETABLES SOUP
CHICKEN NUGGETS
WITH LETTUCE
YOGURT

Legenda: Kcal: KiloCalorias (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