

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1	2	3	4
	FESTIVO BANK HOLIDAY	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH VEGETABLES SCRAMBLED EGGS WITH HAM WITH FRESH TOMATO FRUIT</i>	CREMA DE GUISANTES JAMONCITOS DE POLLO PEPITORIA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF PEAS SOUP CHICKEN DRUMSTICKS WITH VEGETABLES WITH SLICED ROASTED POTATOES FRUIT</i>	ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO SALMON A LA NARANJA CON VERDURITAS YOGUR <i>MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE SALMON IN ORANGE SAUCE WITH VEGETABLES YOGURT</i>
7	8	9	10	11
721 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVAS NEGRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>SPAGHETTI (ECOLOGICAL) NAPOLITANA BAKED HAKE FILLET WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE ATUN YOGUR <i>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL SPANISH OMELETTE WITH TUNA FISH SALAD YOGURT</i>	FESTIVO BANK HOLIDAY	ARROZ BLANCO CON TOMATE RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE SQUID SLICES WITH SOYA SPROUT SALAD FRUIT</i>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORTICILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO NATILLAS DE CHOCOLATE <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW CHOCOLATE CUSTARD CREAM</i>
14	15	16	17	18
706 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 10 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF PUMPKIN SOUP BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES FRUIT</i>	ARROZ TRES DELICIAS SAN JACOB CON ENSALADA DE ACEITUNAS YOGUR <i>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) HAM & CHEESE "SAN JACOB" WITH OLIVE SALAD YOGURT</i>	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH CARROTS FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>	PATATAS GUIADAS BROCHETA DE POLLO CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>POTATOES STEW CHICKEN BROCHETTE WITH CUCUMBER AND TOMATO SALAD FRUIT</i>	FIDEUA CON VERDURITAS BACALAO A LA RIOJANA CON TOMATE NATURAL YOGUR <i>FIDEUA WITH VEGETABLES RIOJA STYLE COD WITH FRESH TOMATO YOGURT</i>
21	22	23	24	25
766 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 7 SOPA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA <i>VEGETABLES SOUP BEEF AND VEGETABLES RAGOUT WITH DICED POTATOES FRUIT</i>	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA CON ENSALADA MIXTA YOGUR <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES MARINATED CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE WITH MIXED SALAD YOGURT</i>	PAELLA VALENCIANA CAELLA ADOBADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>VALENCIAN PAELLA MARINATED MONKFISH WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</i>	JORNADA GASTRONOMICA DE LAS LEGUMBRES CREMA DE GUISANTES GARBANZOS A LA BOLAÑESA FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF PEAS SOUP CHICKPEAS BOLOGNESE FRUIT</i>	MACARRONES GRATINADOS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS YOGUR GRIEGO <i>MACARONI AU GRATIN BEEF HAMBURGER WITH FRENCH FRIES GREEK YOGURT</i>
28	29	30		
604 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH VEGETABLES COURGETTE OMELETTE WITH GREEN SALAD FRUIT</i>	CODITOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS YOGURT</i>	CREMA DE VERDURAS COSTILLAR ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF VEGETABLES SOUP ROAST RIBS WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>		

Legenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Grasas
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Aportes calóricos totales calculados para niños/as de 6 a 9 años.
 Nota: Los días de postre/fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g 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