

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

755 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 6

**MACARRONES CON TOMATE PALITOS DE MERLUZA CON ZANAHORIA RALLADA MOUSSE DE CHOCOLATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
FISH STICKS  
WITH GRATED CARROT  
CHOCOLATE MOUSSE

11

647 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 24 G.: 5

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA FLAMENQUINES CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH CARROTS  
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM  
WITH COURGETTE  
FRUIT

12

723 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 10

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGUR**

GREEN BEANS WITH HAM  
FRIED EGGS  
WITH FRENCH FRIES  
YOGURT

13

752 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 11

**SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA**

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT

14

751 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

**CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA**

GARLIC PASTA WITH GRATED CHEESE  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUIT

15

791 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

**ARROZ BLANCO CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
ROAST CHICKEN THIGHS  
WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
YOGURT

18

639 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 6

**CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF PUMPKIN SOUP  
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW  
FRUIT

19

698 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 22 G.: 6

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO CALAMARES EN SALSA CON VERDURITAS YOGUR**

PAELLA WITH CHICKEN  
SQUIDS IN SAUCE  
WITH VEGETABLES  
YOGURT

20

682 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 28 G.: 8

**SOPA DE ESTRELLAS CANELONES DE CARNE CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA STARS SOUP  
CANNELONI STUFFED WITH MEAT  
WITH GREEN SALAD  
FRUIT

21

592 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

HOME STYLE HARICOT BEANS STEW  
HAM OMELETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

22

676 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 23 G.: 6

**FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ZANAHORIA CUBO YOGUR**

FIDEUA WITH VEGETABLES  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE  
WITH PEAS AND DICED CARROTS  
YOGURT

25

853 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF CARROTS SOUP  
BAKED PORK STEAK  
WITH DICED POTATOES  
FRUIT

26

743 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

**LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR**

LENTILS WITH SAUSAGE  
BATTERED FISH FILLET  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
YOGURT

27

711 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 8

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
CHEESE OMELETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

28

766 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 7

**ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA**

SPIRALS CARBONARA  
FISH WITH TOMATO SAUCE  
WITH BEETROOT SALAD  
FRUIT

29

735 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

**SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO PETIT SUISSE**

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
PETIT SUISSE

Legenda: Kcal.: Kilocalorías ( Energía ) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.  
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 E INTEGRAL** 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...

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

### Podemos cenar...

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

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