

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		451 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 22 G.: 4 PATATAS GUISADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY CON LECHUGAY PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	852 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 53 G.: 13 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN ESCALOPE DE LOMO REBOZADO CON TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA	884 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 13 ENTREMESES (YORK, CHORIZO Y QUESO) PAELLA VALENCIANA FRUTA DE TEMPORADA
726 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 7 SOPA DE PESCADO MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	613 Kcal. P.: 32 HC.: 43 L.: 21 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO EN SALSA CON CHAMPIÑONES YOGUR	733 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5 ESPAGUETIS GRATINADOS FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	603 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 29 G.: 6 CREMA DE CALABACÍN CANELONES DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA	732 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 6 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
674 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 34 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS SALMON AL HORNO CON LECHUGAY PEPINO YOGUR	670 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 11 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	729 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 8 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO Y ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO
923 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 49 G.: 17 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS AL HORNO CON PISTO YOGUR	685 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4 ARROZ ABANDA FILETE DE BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	690 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	623 Kcal. P.: 27 HC.: 41 L.: 27 G.: 4 POTAJE DE GARBANZOS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	577 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 4 ENSALADA DE ATÚN FIDEUA CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA
584 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 PATATAS MARINERA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	807 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

Menú asesorado
por Begoña Rodrigo





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



Huevos

Pescado



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Pasta, arroz o patatas



Ternera, 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

Scolarest

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