LUIS CERNUDA

Noviembre - 2016

COMER
APRENDER
VIVIR

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 FESTIVO	2 713 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 8 TALLARINES CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	3 860 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 8 SOPA DE COCIDO FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ZANAHORIA RALLADA YOGUR	4 666 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 28 G.: 6 ENSALADA DE QUESO PAELLA VALENCIANA FRUTA DE TEMPORADA
7 757 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 9 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR	8 679 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 5 CODITOS CON CUATRO QUESOS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE CON ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	9 607 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 22 G.: 8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO NATILLAS	10 754 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 10 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	11 812 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 6 ARROZ AL HORNO RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
14 608 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 30 G.: 7 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	15 741 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 12 SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FLAN	16 806 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 5 MACARRONES CON TOMATE HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) CON LECHUGA ,MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	17 896 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 14 PAELLA ALICANTINA ENTREMESES (YORK, CHORIZO Y QUESO) CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	18 715 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA VERDE YOGUR
21 851 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 6 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	22 910 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9 LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE ATÚN EMPANADO CON VERDURITAS YOGUR	23 596 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 8 HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA CANELONES DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA	24 539 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 6 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO FILETE DE BACALAO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	25 744 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 12 FIDEUA CON VERDURITAS JAMÓN YORK Y QUESO CON ZANAHORIA BABY LÁCTEO
28 731 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 7 CREMA DE CALABAZA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO CON ENSALADA VERDE YOGUR	29 698 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7 MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	30 704 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 7 GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA		

La valoración nutricional media mensual es: 733 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados
Nuestros menús incluyen **ENSALADA, PAN** y la bebida será **AGUA.**

Menú asesorado por Begoña Rodrigo

Scolarest

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

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).*