

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				1.071 Kcal. P: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 12	632 Kcal. P: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 6
				<b>8</b>	<b>9</b>
				<b>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO</b> <b>PECHUGA EMPANADA</b> <b>CON PATATAS CHIPS</b> <b>HELADO</b>	<b>FIDEUA CON PESCADO</b> <b>TORTILLA FRANCESA</b> <b>CON ENSALADA VERDE CON</b> <b>LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
872 Kcal. P: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 16	724 Kcal. P: 14 HC.: 49 L.: 31 G.: 6	774 Kcal. P: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 9	606 Kcal. P: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 10	796 Kcal. P: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 8	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA</b> <b>CON PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</b> <b>CROQUETAS DE POLLO</b> <b>CON ZANAHORIA RALLADA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>LACITOS A LA PARMESANA</b> <b>TILAPIA AL HORNO</b> <b>CON VERDURITAS</b> <b>YOGUR</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> <b>GRATINADA CON QUESO</b> <b>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN</b> <b>YORK</b> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA,</b> <b>REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>ARROZ MILANESA CON VERDURAS</b> <b>Y CARNE</b> <b>BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT</b> <b>CON TOMATE</b> <b>CON ENSALADA DE REMOLACHA</b> <b>RALLADA</b> <b>HELADO</b>	
754 Kcal. P: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 9	852 Kcal. P: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5	576 Kcal. P: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 12	601 Kcal. P: 21 HC.: 43 L.: 31 G.: 6	797 Kcal. P: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 8	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
<b>MACARRONES A LA ITALIANA</b> <b>HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y</b> <b>TERNERA</b> <b>CON ENSALADA VERDE CON</b> <b>LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>ARROZ AL HORNO</b> <b>PALOMETA A LA ANDALUZA</b> <b>(ENHARINADO Y FRITO)</b> <b>CON LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,</b> <b>ZANAHORIA, PATATA)</b> <b>POLLO AL AJILLO</b> <b>CON ENSALADA VERDE</b> <b>HELADO</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <b>TORTILLA DE ATÚN</b> <b>CON ENSALADA DE MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>SOPA DE AVE CON PASTA</b> <b>TERNERA JARDINERA</b> <b>CON GUISANTES</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>YOGUR</b>	
701 Kcal. P: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 5	868 Kcal. P: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 13	968 Kcal. P: 11 HC.: 38 L.: 50 G.: 14	780 Kcal. P: 23 HC.: 36 L.: 38 G.: 14	660 Kcal. P: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 11	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y</b> <b>CHORIZO</b> <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b> <b>CON ENSALADA DE MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>SOPA DE VERDURAS</b> <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE</b> <b>TOMATE</b> <b>CON PATATAS FRITAS</b> <b>YOGUR</b>	<b>PAELLA ALICANTINA</b> <b>LONGANIZAS AL HORNO</b> <b>CON ENSALADA DE ZANAHORIA</b> <b>RALLADA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> <b>ENTREMESES (YORK, CHORIZO Y</b> <b>QUESO)</b> <b>CON LECHUGA, TOMATE, SOJAY</b> <b>ZANAHORIA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> <b>CANELONES DE ATÚN</b> <b>HELADO</b>	

La valoración nutricional media mensual es: 766 Kcal. P: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 10

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





# 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).

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