

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			714 Kcal. P: 16 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 PAELLA VALENCIANA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	577 Kcal. P: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 12 COLIFLOR CON BECHAMEL LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO YOGUR
841 Kcal. P: 9 HC.: 39 L.: 49 G.: 6 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE ATÚN EMPANADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	745 Kcal. P: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 13 SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑONES YOGUR	FESTIVO	729 Kcal. P: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA
685 Kcal. P: 24 HC.: 41 L.: 34 G.: 9 SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE MAÍZ YOGUR	706 Kcal. P: 10 HC.: 58 L.: 29 G.: 5 FIDEUA CON VERDURITAS CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA	733 Kcal. P: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 8 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA FLAN	862 Kcal. P: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 12 ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	640 Kcal. P: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 5 LENTEJAS ESTOFADAS BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
733 Kcal. P: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 9 CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	818 Kcal. P: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 8 HERVIDO VALENCIANO (JUDIA VERDE, PATATA Y CEBOLLA) RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ BLANCO YOGUR	637 Kcal. P: 20 HC.: 45 L.: 30 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	

La valoración nutricional media mensual es: 725 Kcal. P: 16 HC.: 46 L.: 36 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





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