

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
9	10	11	12	13
642 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 8 <b>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	729 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 4 <b>ARROZ ABANDA MERLUZA ORLY CON ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	796 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 9 <b>CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VERDE YOGUR</b>	574 Kcal. P.: 16 HC.: 61 L.: 18 G.: 3 <b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO TILAPIA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b>
16	17	18	19	20
620 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 34 G.: 10 <b>LENTEJAS CON VERDURAS BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</b>	633 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 30 G.: 10 <b>SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR</b>	525 Kcal. P.: 9 HC.: 69 L.: 19 G.: 3 <b>ENSALADA DE JAMÓN YORK PAELLA ALICANTINA FRUTA DE TEMPORADA</b>	543 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 <b>CREMA DE CALABACÍN PALOMETA CON TOMATE CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	815 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10 <b>CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA</b>
23	24	25	26	27
842 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7 <b>FIDEUA CON PESCADO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA VERDE YOGUR</b>	990 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 7 <b>ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b>	643 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 33 G.: 11 <b>SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA</b>	706 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 26 G.: 5 <b>OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	654 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 9 <b>CREMA DE PUERROS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>
30	31			
883 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 <b>ESPIRALES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</b>	621 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6 <b>POTAJE DE GARBANZOS POLLO AL AJILLO CON TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA</b>			

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