

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		623 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 42 G.: 6	672 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 10	890 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 7
		LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ BLANCO PIÑA EN SU JUGO	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
711 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 13	611 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 3	755 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 6	802 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 11	920 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 10
6	7	8	9	10
SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA	TALLARINES CON TOMATE PERCA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURITAS CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA
912 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9	690 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5	755 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 8	626 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 10	779 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 13
13	14	15	16	17
ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA MILANESA CON PATATAS FRITAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA DE JAMÓN YORK YOGUR	ENSALADILLA RUSA FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA
656 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 32 G.: 6	790 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 4	565 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 13		
20	21	22		
SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON CHORIZO PIZZA HELADO		

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
		LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TERNERA ASADA CON ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE PIÑA EN SU JUGO PAN SIN GLUTEN	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR PAN SIN GLUTEN
6	7	8	9	10
SOPA DE AVE CON PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON TOMATE PERCA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURITAS CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR PAN SIN GLUTEN	SOPA DE PASTA (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN
13	14	15	16	17
ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PAN SIN GLUTEN	SOPA DE PASTA (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO TORTILLA DE JAMÓN YORK YOGUR PAN SIN GLUTEN	ENSALADILLA RUSA FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN
20	21	22		
SOPA DE PASTA (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA YOGUR PAN SIN GLUTEN		

Observaciones:
No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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