

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		712 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 7 <b>ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES</b> <b>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	634 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 34 G.: 8 <b>SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO</b> <b>MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	765 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 5 <b>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</b> <b>FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)</b> <b>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
646 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 7 <b>6</b> <b>CREMA DE VERDURAS</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	644 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 34 G.: 10 <b>7</b> <b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</b> <b>CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO</b> <b>YOGUR</b>	745 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 5 <b>8</b> <b>ESPAGUETIS AL AJILLO</b> <b>RABAS DE CALAMAR</b> <b>CON ENSALADA DE REMOLACHA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	741 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 <b>9</b> <b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	623 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 4 <b>10</b> <b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>LIMANDA AL HORNO</b> <b>CON GUISANTES</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
706 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 10 <b>13</b> <b>CREMA DE CALABAZA</b> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	748 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 5 <b>14</b> <b>ARROZ TRES DELICIAS</b> <b>PALOMETA ENCEBOLLADA</b> <b>CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	658 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 6 <b>15</b> <b>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b> <b>HUEVOS FRITOS</b> <b>CON PISTO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	623 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 12 <b>16</b> <b>PATATAS GUIADAS</b> <b>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO</b> <b>CON ENSALADA DE TOMATE</b> <b>YOGUR</b>	<b>NO LECTIVO</b> <b>17</b>
709 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 12 <b>20</b> <b>VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA</b> <b>CON PATATAS DADO</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	645 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 32 G.: 7 <b>21</b> <b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</b> <b>POLLO ASADO</b> <b>CON ENSALADA MIXTA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	734 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 <b>22</b> <b>ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA</b> <b>CAELLA ADOBADO</b> <b>CON LECHUGA Y MAÍZ</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	643 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 10 <b>23</b> <b>PATATAS MARINERA</b> <b>TORTILLA DE JAMÓN YORK</b> <b>CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA</b> <b>YOGUR</b>	701 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 4 <b>24</b> <b>MACARRONES GRATINADOS</b> <b>RAPE AL HORNO</b> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7 <b>27</b> <b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> <b>HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	732 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 10 <b>28</b> <b>GUISANTES CON JAMÓN</b> <b>JAMONCITOS DE POLLO PEPITORIA</b> <b>CON PATATA PANADERA</b> <b>YOGUR</b>	703 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 5 <b>29</b> <b>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO</b> <b>SALMON A LA NARANJA</b> <b>CON VERDURITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	763 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 12 <b>30</b> <b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	707 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 4 <b>31</b> <b>FIDEUA CON VERDURITAS</b> <b>BACALAO A LA RIOJANA</b> <b>CON CALABACÍN</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>



# 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



Tenera, 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