

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
	FESTIVO	ARROZ CALDOSO CON CARNE DE LONGANIZA GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE ESPINACAS CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE A ELEGIR	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ENSALADA CAMPERA BUTIFARRA FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA POSTRE A ELEGIR	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE POLLO REBOZADO SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA CON LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS POSTRE A ELEGIR
7	8	9	10	11
ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTES Y ZANAHORIA) COLIFLOR A LA NAVARRA FILETE DE MERLUZA AL HORNO SAN JACOBO CON PURÉ DE MANZANA POSTRE A ELEGIR	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) CANELONES DE CARNE TORTILLA DE PATATAS SALCHICHAS CON PISTO CON TOMATE NATURAL POSTRE A ELEGIR	SOPA DE ESTRELLAS ENSALADILLA RUSA POLLO ASADO CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) CON PATATAS FRITAS POSTRE A ELEGIR	CREMA DE ZANAHORIAS PIZZA MARGARITA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS HUEVOS CON BECHAMEL POSTRE A ELEGIR	ESPAGUETIS GRATINADOS ENSALADA DE LEGUMBRES FILETE DE ATÚN EMPANADO MAGRA DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE ALMENDRAS CON LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE A ELEGIR
14	15	16	17	18
JUDÍAS VERDES CON PATATAS ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE CERDO MERLUZA ORLY CON LECHUGA Y TOMATE POSTRE A ELEGIR	SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMÓN) PITY PANA (PATATAS SALTEADAS) ESTOFADO DE TERNERA TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y PEPINO POSTRE A ELEGIR	LACITOS A LA PARMESANA ENSALADA ALEMANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE ROLLITOS DE PRIMAVERA CON LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE A ELEGIR	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS PATATAS GRATINADAS TORTILLA DE QUESO HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA CON ENSALADA VERDE POSTRE A ELEGIR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO EMPANADILLAS DE ATÚN CON GUISANTES POSTRE A ELEGIR
21	22	23	24	25
LENTEJAS CON CHORIZO MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACÓN) FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO CON VERDURAS CON PATATAS AL CALIÚ	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA FRANCESA POLLO ASADO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO CON PATATAS CHIPS POSTRE A ELEGIR	CREMA DE GARBANZOS PASTEL DE CARNE HAMBURGUESA VEGETAL POLLO ASADO (ENHARINADO Y FRITO) CON COUS - COUS POSTRE A ELEGIR	FIDEUA CON VERDURITAS PATATAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA VERDE POSTRE A ELEGIR	PITY PANA (PATATAS SALTEADAS) MENESTRA DE VERDURAS LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CON LECHUGA POSTRE A ELEGIR
28	29	30		
ARROZ CON TOMATE SOPA DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN YORK HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA CON ENSALADA VERDE POSTRE A ELEGIR	COLIFLOR CON BECHAMEL ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES POSTRE A ELEGIR	SOPA DE PASTA PATATAS GRATINADAS BACALAO A LA PLANCHA ESCALOPE DE CERDO CON SAMFAINA POSTRE A ELEGIR		

Menú asesorado por Ada Parellada



Compromiso 100%
Aceite de oliva

En la cocina de la escuela utilizaremos únicamente aceite de oliva, tanto en crudo como en fritos, planchas, guisos, etc.





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.

La Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya, según el PAAS (Plan Integral para la Promoción de la Salud mediante la Actividad Física y la Alimentación Saludable) y de acuerdo con la estrategia mundial de la OMS y de la NAOS, 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