

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
	FESTIVO	ARROZ CONTOMATE SAN JACOBO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	TALLARINES CONTOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTES Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE EN DADOS YOGUR	SOPA DE PISTONES MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	ESPAGUETIS GRATINADOS FILETE DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA) SALCHICHAS DE CERDO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON) ESTOFADO DE TERNERA NATILLAS	LACITOS A LA PARMESANA FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE YOGUR	CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA CON PESCADO LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS CHIPS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE EN DADOS FRUTA DE TEMPORADA
28	29	30		
ARROZ CONTOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	PANACHE DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE EN DADOS FRUTA DE TEMPORADA		

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