

C. SAGRADO CORAZÓN

COMER

APRENDER

VIVIR

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

987 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATA ASADA
YOGUR

857 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO FLAMENQUINES CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

740 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

443 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATA PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

561 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS PLATIIJA A LA PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

835 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

1.101 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

COCIDO ANDALUZ CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
YOGUR

576 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS A LO POBRE
FRUTA DE TEMPORADA

704 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

CAZUELA DE FIDEOS Y CAELLA POLLO ASADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

523 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
FOGONERO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

719 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 37 G.: 14

POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

702 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 8

ESPAGUETI A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) PLATIIJA AL HORNO CON ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

760 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 29 G.: 8

ARROZ BLANCO CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA
YOGUR

641 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

GUISILLO DE PATATAS CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

718 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

633 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

POTAJE DE GARBANZOS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

764 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE CAELLA ADOBADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

781 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

548 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON JUDÍAS VERDES
YOGUR

878 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

765 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

PATATAS GUIADAS CON CHOCO NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

614 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 4

ESPAGUETI REHOGADOS CON JAMON DE YORK ABADENO PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

934 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 15

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

720 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

607 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS
YOGUR

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares 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



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