

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5755 Kcal. P.: 6 HC.: 57 L.: 34 G.: 6	6661 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 56 G.: 14	7649 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 29 G.: 5	8692 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 11	9699 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 11
ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE SAN JACOB O DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOB O" OF BAKED LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA GREEN BEANS WITH OLIVE OIL ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE IN GREEN SAUCE ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HARICOT BEANS WITH SAUSAGE TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRENCH OMELETTE WITH CHEESE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	ACELGAS CON PATATAS SWISS CHARD WITH POTATOES POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN ENSALADA VARIADA MIXED SALAD LÁCTEO MILK DESSERT
12664 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 8	13791 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 50 G.: 14	14668 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 41 G.: 6	15749 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 8	16711 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47 G.: 10
LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW LOMO ADOBADO AL HORNO BAKED MARINATED PORK LOIN ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	MEDITERRÁNEO (BALEARES) ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA SCRAMBLED EGGS WITH SOBRASADA AND CARAMELIZED ONION ENSAIMADA ENSAIMADA	SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA HOME STYLE CHICKPEA STEW LIMANDA ENCEBOLLADA FISH WITH ONION LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT
19759 Kcal. P.: 13 HC.: 22 L.: 63 G.: 17	20721 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 8	21758 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 10	22701 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 4	23749 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 6
COLIFLOR A LA GALLEGA CAULIFLOWER TO THE GALICIAN CINTA DE LOMO AL AJILLO GARLIC PORK LOIN SLICES LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA BORAGE WITH OLIVE OIL POLLO EN PEPIITORIA CHICKEN WITH VEGETABLES LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	FIDEUA DE CALAMAR SQUID FIDEUA ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT
26715 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 8	27786 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 7	28786 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 57 G.: 11	29721 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 9	30655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5
LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW HALIBUT EN SALSA HALIBUT IN SAUCE (FISH) LECHUGA LETTUCE LÁCTEO MILK DESSERT	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON MAYONESA GREEN BEANS WITH MAYONNAISE LACÓN A LA GALLEGA GALICIAN STYLE BOILED PORK ENSALADA ILUSTRADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS STEW SOUP WITH CHICKPEAS POLLO ASADO ROAST CHICKEN ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) FISHFOCACCIA MEDITERRANEA MEDITERRANEAN FISHFOCACCIA ENSALADA CON BROTES SPROUT SALAD FRUTA



NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. / G: ácidos Grasos saturados) Nuestros menús incluyen **PAN** (los miércoles será **integral**) y la bebida será **AGUA**. Se dispone de información sobre alérgenos de los menús servidos.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

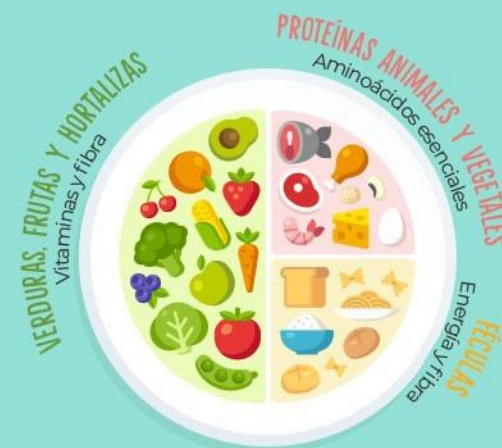
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.752	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.