

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

□

□

□

1

2

SOPA DE CALDO

MACARRONES BOLOÑESA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

YOGUR

5

6

7

8

9

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE COCIDO

ARROZ BRUT

PIZZA

FIESTA

BOLLIT DE VERDURAS CON POLLO

FIESTA

LOMO AL HORNO CON MENESTRA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

12

13

14

15

16

TALLARINES CARBONARA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CALABAZA

POTAJE DE GARBANZOS

ARROZ DE PESCADO

MERLUZA GRATINADA CON TOMATE AL HORNO

PIZZA

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO

POLLO AL HORNO CON VERDURAS

SALCHICHAS CON ENSALADA

FRUTA

FRUTA

FLAN

FRUTA

FRUTA

19

20

21

22

23

POTAJE DE LENTEJAS

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDO

SOPA DE NAVIDAD

PESCADO AL HORNO GRATINADO CON JAMÓN Y QUESO

CROQUETAS CON ENSALADA

ESTOFADO DE TERNERAS CON VERDURAS

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS

VACACIONES DE NAVIDAD

FRUTA

FRUTA

YOGUR

POSTRE NAVIDEÑO

26

27

28

29

30

VACACIONES DE NAVIDAD

Aportes calóricos: teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Leyenda: Kcal: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.
 Nuestros menús incluyen todos los días ENSALADA, VARIADA, PAN y la bebida será AGUA.

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA



**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



Ternera, cerdo o ave



Incluir fruta de temporada o lácteos



Huevos



Pescado

¿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).