

				01	02
				ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	ENSALADA DE VERANO CON PATATA, TOMATE Y ATUN
				CROQUETAS DE JAMON	HAMBURGUESA DE TERNERA
				ENSALADA VERDE	PATATAS FRITAS
05	06	07	08	09	
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	SOPA DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y JAMON	CREMA DE VERDURAS	
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	FILETE DE MERLUZA ANDALUZA	POLLO AL AJILLO	SAN JACOBO DE AVE Y QUESO	
PATATAS FRITAS	TOMATE NATURAL	ENSALADA VERDE	PATATAS FRITAS	LECHUGA Y MAÍZ	
	FRUTA				
12	13	14	15	16	
ARROZ EN PAELLA CON POLLO Y MAGRO PALOMETA EN SALSA DE TOMATE	CREMA DE ZANAHORIAS	ENSALADA ALEMANA (PATATA, SALCHICHA, HUEVO Y MAYONESA)	MACARRONES CON TOMATE	ENSALADA DE GARBANZOS	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO	PIZZA DE BACON	TORTILLA DE CALABACIN	
FRUTA	PATATAS FRITAS	PATATAS FRITAS	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	ZANAHORIA Y MAIZ	
	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	
19	20	21	22	23	
LENTEJAS ESTOFADAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA	
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA	HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO	LOMO A LA PLANCHA	POLLO ASADO	SALCHICHAS AL HORNO	
LECHUGA	TOMATE CON OREGANO	PATATAS FRITAS	LECHUGA	ENSALADA DE ACEITUNAS	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
26	27	28	29	30	
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO	JUDIAS VERDES CON PATATAS	FIDEUA CON VERDURITAS Y POLLO	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS	
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA	HUEVOS VILLARROY	HANBURGUESA DE TERNERA EN SALSA	FILETE DE POLLO EMPANADO	FRITURA VARIADA	
LECHUGA Y MAIZ	PATATAS FRITAS		ENSALADA DE ACEITUNAS	LECHUGA	
	YOGUR		FRUTA	FRUTA	



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