

# MENU ESCOLAR

Marzo - 2020



**2** 721 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 12

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO  
RAGOUT DE TERNERA  
CON PURÉ DE PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**3** 764 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10

MACARRONES CON SOFRITO  
ATÚN EN SALSA  
CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**4** 622 Kcal. P.: 18 HC.: 25 L.: 55 G.: 15

CREMA DE VERDURAS  
COSTILLA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**5** 756 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS  
ABADEJO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**6** 631 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 11

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
NATILLAS

**9** 496 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** 755 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 31 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
POLLO CON VERDURAS  
YOGUR

**11** 575 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** 641 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

CALDO GALLEGO  
LOMO ADOBADO CON  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** 688 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 5

**JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON**  
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
PALOMETA A LA ANDALUZA  
CON PATATA COCIDA  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** 628 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FLAN

**17** 757 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

ARROZ BLANCO CON TOMATE  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** 803 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

MACARRONES A LA CARBONARA CON  
BACON  
SALMON CON PATATA CRUJIENTE Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** 536 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

**FESTIVO**

**20**

**NO LECTIVO**

**23** 688 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA  
JAMONCITOS DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** 604 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 27 G.: 5

POTAGE DE GARBANZOS  
HUEVOS DUROS CON  
PATATAS PANADERAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** 604 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 34 G.: 10

SOPA CASERA DE AVE  
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA  
VERDURAS AL HORNO  
YOGUR

**26** 705 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS Y PATATA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** 752 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS  
MEDALLÓN DE MERLUZA  
A LA GALLEGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** 560 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 41 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS  
BACALAO REBOZADO CON  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

**31** 752 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ  
PECHUGA DE POLLO CON  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



ma

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respecta el patrón de la



(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SEMANAL



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.