

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14 622 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

15 579 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 23 G.: 3

16 719 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

17 639 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 4

18 777 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR

LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

ARROZ CON SOFRITO

SOPA DE POLLO Y VERDURAS

TORTILLA DE JAMÓN YORK

CROQUETAS CON PURÉ DE PATATAS

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES

TORTILLA DE QUESO

LOMO DE CERDO EN SALSA

ENSALADA VERDE

FRUTA

NATILLAS

LECHUGA, ZANAHERIA Y ACEITUNAS

ENSALADA

PATATAS FRITAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

VERDURA TRICOLOR REHOGADA (COLIFLOR, JUDIAS Y ZANAHERIA)

ARROZ TRES DELICIAS

EMPANADO DE JAMON Y QUESO

LECHUGA Y CEBOLLA

ENSALADA MIXTA

COSTILLA DE CERDO ASADA CON PATATAS PANADERAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



NOTAS: Leyenda: Kcal.: KiloCalorías / E: Energía / P.: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturadas. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.

FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Notas:

COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Hidratos de carbono

Frutas y lácteos

Juega con los colores de las frutas y las verduras

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
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta