

# MENU ESCOLAR

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

DICIEMBRE 2017

## VIERNES



<p><b>4</b> 434Kcal,18,8g Lip,15,2g Prot,47,8g HC 3,4g gras sat,19,3g azúic,0,3g sal</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>ARROZ GUISADO CON POLLO</p> <p>NARANJA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>5</b> 747Kcal,27,2g Lip,20,6g Prot,99,2g HC 12,3g gras sat,15,6g azúic,6,8g sal</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA CON QUESO (con salsa de tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <p>ENSALADA DE PEPINO</p> <p>MANZANA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>6</b> DIA NO LECTIVO MENU RECOMENDADO</p> <p>ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA CON HUEVO COCIDO Y MAIZ</p> <p>CHOCOS ( Potón) EN AMARILLO CON PATATA ECOLÓGICA</p> <p>PERA FRESCA PAN INTEGRAL Y AGUA</p>	<p><b>7</b> DIA NO LECTIVO MENU RECOMENDADO</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS ( con pimiento, patatas y zanahorias)</p> <p>SALCHICHAS HORNEADAS AL AJILLO</p> <p>SALTEADO DE PIMIENTOS</p> <p>MANDARINA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>8</b> DIA NO LECTIVO MENU RECOMENDADO</p> <p>ALIÑO DE PATATAS</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS GUISADOS CON VERDURA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA</p>
<p><b>11</b> 694Kcal,29g Lip,18,6g Prot,69,9g HC 4,4g gras sat,19,3g azúic,2,5g sal</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO DURO</p> <p>TILAPIA ASADA CON VERDURAS(cebolla, calabacín, zanahorias)</p> <p>COLIFLOR SALTEADA NARANJA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>12</b> 552Kcal,19,7g Lip,17,8g Prot,68,7g HC 4,4g gras sat,16,3g azúic,1g sal</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla, patata, tomate)</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ MANZANA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>13</b> 536Kcal,28,1g Lip,9,8g Prot,53,7g HC 4,2g gras sat,23,4g azúic,1,3g sal</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIAS MAIZ Y ACEITUNAS</p> <p>COCIDO ANDALUZ (garbanzos, cebolla, zanahorias)</p> <p>PERA FRESCA PAN INTEGRAL Y AGUA</p>	<p><b>14</b> 692Kcal,27,4g Lip,25,5g Prot,82,9g HC 4,2g gras sat,21,9g azúic,1,8g sal</p> <p>MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>ATUN BLANCO EN SALSAS</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MANDARINA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>15</b> 666Kcal,27,4g Lip,23,2g Prot,76,4g HC 5g gras sat,14,8g azúic,2,9g sal</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PATATA</p> <p>ALBONDIGAS DE POLLO Y PAVO GUISADAS A LA JARDINERA ( con verduras)</p> <p>YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA</p>
<p><b>18</b> 715Kcal,22,6g Lip,21,7g Prot,93,9g HC 3,7g gras sat,17,2g azúic,1,5g sal</p> <p>CREMA DE VERDURAS (zanahoria, calabacín, coliflor y patata)</p> <p>ESPAGUETTI A LA BOLOÑESA ( salsa de tomate con picado de carne de cerdo)</p> <p>NARANJA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>19</b> 586Kcal,24,1g Lip,16,1g Prot,70,2g HC 12,1g gras sat,16,8g azúic,3,2g sal</p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ECOLOGICAS Y CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>MANZANA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>20</b> 631Kcal,28g Lip,20,6g Prot,66g HC 4,9g gras sat,28,3g azúic,1g sal</p> <p>ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA CON HUEVO ZANAHORIA Y COL LOMBARDA</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS</p> <p>MANDARINA FRESCA PAN INTEGRAL Y AGUA</p>	<p><b>21</b> 451Kcal,21,2g Lip,33,3g Prot,27,3g HC 3,4g gras sat,10,6g azúic,1,2g sal</p> <p>ENSALADILLA ALIÑADA CON ATÚN (blanco) MIGAS</p> <p>PAVO GUISADO EN SALSAS</p> <p>WOK DE VERDURAS (salteado de cebolla y pimientos rojo y verde)</p> <p>PERA FRESCA PAN Y AGUA</p>	<p><b>22</b> 586Kcal,26,1g Lip,24,4g Prot,59,4g HC 5,3g gras sat,14,4g azúic,0,7g sal</p> <p>PAELLA DE LA HUERTA(arroz guisado con verduras)</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA (rebozada en huevo y harina)</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO</p> <p>YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA</p>

Leyenda: Kcal: calorías, Lip: lípidos; Prot: proteínas; HC: hidratos de carbono; Gras sat: grasas saturadas; azúic: azúcares; g: gramos

Leyenda: Kcal: calorías, Lip: lípidos; Prot: proteínas; HC: hidratos de carbono; Gras sat: grasas saturadas; azúic: azúcares; g: gramos

Scolarest

# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

¿Qué cenamos hoy?				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 VERDURA HUEVO PATATA FRUTA PAN Y AGUA
4	5	6	7	8
PASTA PESCADO/ENSALADA  LACTEO PAN Y AGUA	VERDURA CARNE MAGRA PATATA FRUTA PAN Y AGUA	ARROZ AVE Y HORTALIZA  FRUTA PAN Y AGUA	PASTA PESCADO VERDURA LACTEO PAN Y AGUA	HORTALIZA HUEVO CON PATATA  FRUTA PAN Y AGUA
11	12	13	14	15
VERDURA CARNE MAGRA PATATA LACTEO PAN Y AGUA	ARROZ AVE VERDURA FRUTA PAN Y AGUA	PASTA PESCADO CON VERDURA  FRUTA PAN Y AGUA	VERDURA CARNE MAGRA PATATA FRUTA PAN Y AGUA	HORTALIZA HUEVO CON PATATA  LACTEO PAN Y AGUA
18	19	20	21	22
PATATA PESCADO/VERDURA  FRUTA PAN Y AGUA	VERDURA AVE PATATA LACTEO PAN Y AGUA	PASTA PESCADO Y VERDURA  FRUTA PAN Y AGUA	HORTALIZA HUEVO PATATA LACTEO PAN Y AGUA	VERDURA AVE PASTA FRUTA PAN Y AGUA

## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)  
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)  
LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)  
HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)  
CARNE ROJA (<2R)  
CARNES PROCESADAS (<1R)  
CARNE BLANCA (2R)  
PESCADO / MARISCO (>2R)  
HUEVOS (2-4R)  
DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE MAGRA  
LÁCTEO O FRUTA  
FRUTA



## NOTAS

\*Menú validado por la Agencia Pública Andaluza de Educación encargada de marcar los patrones nutricionales del menú escolar. La fruta incluida en nuestros menús es de temporada. Los menús están sujetos a posibles cambios, según necesidades o eventualidades puntuales de la empresa.

\*Más información sobre el menú de sus hij@s en [lara.eurest.es](mailto:lara.eurest.es)

Scolarest a su servicio en: [www.compass-group.es](http://www.compass-group.es)

Tel. de información 902 747 771 [scolarest.andalucia@compass-group.es](mailto:scolarest.andalucia@compass-group.es)

(Horario de Atención: De 9.00 A 14.00h.)