

MENU ESCOLAR

FEBRERO 2018



5 432Kcal.18.8g Lip. 15.4g Prot.47.1g HC
3.4g gras sat.18.5g azúcr.0.3g sal

CREMA DE ZANAHORIAS
ARROZ GUISADO CON POLLO

12 692Kcal.29g Lip.18.7g Prot.69.1g HC
4.4g gras sat.18.5g azúcr.2.5g sal

ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE
TOMATE Y HUEVO DURO

TILAPIA ASADA CON VERDURAS(cebolla,
calabacín, zanahorias)

COLIFLOR SALTEADA
NARANJAFRESCA
PAN Y AGUA

19 719Kcal.27g Lip.24.3g Prot.89.8g HC
5.2g gras sat.15.4g azúcr.1.8g sal

CREMA DE APIO Y PATATA ECOLOGICA

ESPAGUETTI A LA BOLOÑESA (salsa de
tomate con picado de carne de cerdo)

NARANJA FRESCA
PAN Y AGUA

26 265Kcal.1.1g Lip.8g Prot.53.9g HC
0.2g gras sat.1.9g azúcr.0g sal

CREMA DE VERDURAS (zanahoria, calabacín,
coliflor y patata)

ARROZ GUISADO CON CHOCOS (Porón)

NARANJA FRESCA
PAN Y AGUA

6 747Kcal.27.2g Lip.20.6g Prot.99.2g HC
12.3g gras sat.15.6g azúcr.6.8g sal

ESPIRALES NAPOLITANA CON QUESO (con
salsa de tomate)
TORTILLA DE PATATAS

ENSALADA DE PEPINO

MANZANA FRESCA
PAN Y AGUA

13 552Kcal.19.7g Lip.17.8g Prot.68.7g HC
4.4g gras sat.16.3g azúcr.1g sal

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla, patata,
tomate)

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
MANZANA FRESCA
PAN Y AGUA

20 586Kcal.24.1g Lip.16.1g Prot.70.2g HC
12.1g gras sat.16.8g azúcr.3.2g sal

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS

TOMATE ALIÑADO

MANZANA FRESCA
PAN Y AGUA

27 507Kcal.24.2g Lip.12g Prot.58g HC
4.5g gras sat.13.8g azúcr.2.2g sal

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE CALABACÍN

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

MANZANA FRESCA
PAN Y AGUA

7 509Kcal.21.9g Lip.17.8g Prot.54.8g HC
3.5g gras sat.5.6g azúcr.0.6g sal

ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA CON
HUEVO COCIDO Y MAIZ
CHOCOS (Potón) EN AMARILLO CON
PATATA ECOLOGICA

PERA FRESCA
PAN INTEGRAL Y AGUA

14 536Kcal.28.1g Lip.9.8g Prot.53.7g HC
4.2g gras sat.23.4g azúcr.1.3g sal

ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIAS
MAIZ Y ACEITUNAS

COCIDO ANDALUZ (garbanzos, cebolla,
zanahorias)

PERA FRESCA
PAN INTEGRAL Y AGUA

21 631Kcal.28g Lip.20.6g Prot.66g HC
4.9g gras sat.28.3g azúcr.1g sal

ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA
CON HUEVO ZANAHORIA Y COL
LOMBARDA
POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS

PERA FRESCA
PAN INTEGRAL Y AGUA

28 DIA NO LECTIVO
MENU RECOMENDADO
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ CON
HUEVO DURO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
C.VERDURITAS (cebolla, zanahorias,
pimiento)

PERA FRESCA
PAN INTEGRAL Y AGUA

1 549Kcal.21.5g Lip.24.2g Prot.62.2g HC
4.3g gras sat.21.5g azúcr.1.2g sal

CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS

MAGRO DE CERDO SALTEADO CON
CHAMPIÑONES
PATATAS ASADAS CON ORÉGANO

MANDARINA FRESCA
PAN Y AGUA

8 525Kcal.29.6g Lip.13.7g Prot.48g HC
5.8g gras sat.11.5g azúcr.2g sal

LENTEJAS ESTOFADAS (con pimiento, patatas
y zanahorias)

SALCHICHAS HORNEADAS AL AJILLO

SALTEADO DE PIMIENTOS

MANDARINA FRESCA
PAN Y AGUA

15 692Kcal.27.4g Lip.25.5g Prot.82.9g HC
4.2g gras sat.23.4g azúcr.1.3g sal

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE

ATUN BLANCO EN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
MELOCOTÓN EN ALMIBAR
PAN Y AGUA

22 419Kcal.19.8g Lip.19.9g Prot.36.6g HC
3.1g gras sat.8.8g azúcr.1.2g sal

PATATAS ESTOFADAS CON CEBOLLA,
PIMIENTO Y TOMATE

PAVO GUISADO EN SALSA

WOK DE VERDURAS (salteado de cebolla y
pimientos rojo y verde)

MANDARINA FRESCA
PAN Y AGUA

2 659Kcal.25g Lip.30.7g Prot.74.8g HC
6g gras sat.12.8g azúcr.1.3g sal

MACARRONES A LA PARMESANA (salsa de
tomate y queso)

ATUN BLANCO AL HORNO

CON ZANAHORIAS SALTEADAS

YOGUR SABORES DANONE
PAN Y AGUA

9 570Kcal.19.3g Lip.18.4g Prot.75.4g HC
4.3g gras sat.16.4g azúcr.0.8g sal

ENSALADILLA ALIÑADA CON ATUN (blanco)
MIGAS

POTAJE DE GARBANZOS GUISADOS CON
VERDURA

YOGUR SABORES DANONE
PAN Y AGUA

16 595Kcal.27.3g Lip.20.8g Prot.62.4g HC
5g gras sat.14.9g azúcr.2.8g sal

CREMA DE CALABACÍN Y PATATA

ALBONDIGAS DE POLLO Y PAVO GUISADAS
A LA JARDINERA (con verduras)

MANDARINA FRESCA
PAN Y AGUA

23 453Kcal.19.2g Lip.23.4g Prot.43.6g HC
4.4g gras sat.13.3g azúcr.0.5g sal

PAELLA DE LA HUERTA(arroz guisado con
verduras)

MERLUZA A LA ROMANA (rebozada en huevo
y harina)

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

YOGUR SABORES DANONE
PAN Y AGUA



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

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

¿Qué cenamos hoy?				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			HORTALIZA PESCADO VERDURA FRUTA PAN Y AGUA	VERDURA HUEVO PATATA FRUTA PAN Y AGUA
5	6	7	8	9
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
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
PATATA PESCADO CON VERDURA FRUTA PAN Y AGUA	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
26	27	28		
PATATA CARNE MAGRA/VERDURAS LACTEO PAN Y AGUA	VERDURA PESCADO FRUTA PAN Y AGUA	ARROZ AVE Y HORTALIZA FRUTA PAN Y AGUA		

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 hijos en iara.eurest.es
 Scolarest a su servicio en: www.compass-group.es
 Telf. de información 902 747 771 scolarest.andalucia@compass-group.es
 (Horario de Atención: De 9.00 A. 14.00h.)
SCOLAREST es una marca de EUREST COLECTIVIDADES S.L.

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

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.

TODO ENCAJA



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados

Fruta fresca y hortalizas

Leche o derivados



CADA COMIDA



Agua
Pan, pasta, arroz, couscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

DIARIO

SEMANAL

- 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)



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Agua



Vegetales crudos o cocinados



Aceite de oliva

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

HAZ EJERCICIO Y MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele.

