

# 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



¿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](mailto:iara.eurest.es)  
 Scolarest a su servicio en: [www.compass-group.es](http://www.compass-group.es)  
 Telf. 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.)  
**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

ma

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

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)



Agua



Vegetales crudos o cocinados



Aceite de oliva



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono

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.

Scolarest