

Menú Basal Primer Trimestre Curso 2020 - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14/09 - 12/10 - 09/11 - 07/12 - 04/01

15/09 - 13/10 - 10/11 - 08/12 - 05/01

16/09 - 14/10 - 11/11 - 09/12 - 06/01

17/09 - 15/10 - 12/11 - 10/12 - 07/01

18/09 - 16/10 - 13/11 - 11/12 - 08/01

PUCHERO CANARIO
CODITOS CON BOLOÑESA DE TERNERA

CREMA DE ACELGAS Y ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO MARINADO

SOPA CAMPESINA
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA

CREMA REINA
FOGONERO ORLY

GOFIO
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ARROZ CON POLLO, CERDO Y JUDÍAS VERDES

FRUTA NATURAL

PAPAS AL AJILLO

ENSALADA ITALIANA

PAPAS SANCOCHADAS

FRUTA NATURAL

Kcal.: 70,33 - P: - L: 753,78 - Hc: 38,49

Kcal.: 753,78 - P: 38,49 - L: 33,32 - Hc: 71,99

Kcal.: 669,31 - P: 28,8 - L: 29,52 - Hc: 68,49

Kcal.: 697,02 - P: 30,72 - L: 27,55 - Hc: 78,48

Kcal.: 695,34 - P: 21,63 - L: 22,11 - Hc: 97,55

21/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12

22/09 - 20/10 - 17/11 - 15/12

23/09 - 21/10 - 18/11 - 16/12

24/09 - 22/10 - 19/11 - 17/12

25/09 - 23/10 - 20/11 - 18/12

CREMA DE CALABACÍN Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS (POLLO/CERDO) CON SALSA DE
TOMATE NATURAL

GOFIO
POTAJE DE GARBANZOS
CHURROS DE PESCADO

SOPA DE LETRAS
ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA

QUESITO
CREMA CUATRO ESTACIONES
POLLO A LA JARDINERA

POTAJE DE HABICHUELAS
MACARRONES CON BOLOÑESA DE CERDO

FRUTA NATURAL

LACTEO

FRUTA NATURAL

LACTEO

FRUTA NATURAL

Kcal.: 486,78 - P: 20,15 - L: 14,51 - Hc: 64,92

Kcal.: 740,91 - P: 39,73 - L: 33,61 - Hc: 66,54

Kcal.: 670,75 - P: 28,87 - L: 29,56 - Hc: 68,66

Kcal.: 699,87 - P: 30,82 - L: 27,57 - Hc: 78,92

Kcal.: 656,32 - P: 18,77 - L: 21,66 - Hc: 93,06

28/09 - 26/10 - 23/11 - 21/12

29/09 - 27/10 - 24/11 - 22/12

30/09 - 28/10 - 25/11 - 23/12

01/10 - 29/10 - 26/11 - 24/12

02/10 - 30/10 - 27/11 - 25/12

LENTEJAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA

CREMA DE PUERROS
ESPIRALES CON TOMATE Y BACON

GOFIO
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
FOGONERO A LA ANDALUZA

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA

SOPA DE AVE CON FIDEOS
HAMBURGUESAS MIXTAS CON SALSA DE
TOMATE

ENSALADA VARIADA

LACTEO

FRUTA NATURAL

ENSALADA GRIEGA

LACTEO

ARROZ BLANCO

FRUTA NATURAL

Kcal.: 604,54 - P: 31,95 - L: 13,65 - Hc: 80,19

Kcal.: 753,13 - P: 38,85 - L: 33,42 - Hc: 71,08

Kcal.: 635,75 - P: 26,25 - L: 29,01 - Hc: 61,84

Kcal.: 692,01 - P: 30,18 - L: 27,46 - Hc: 77,88

Kcal.: 730,34 - P: 24,24 - L: 22,65 - Hc: 104,37

05/10 - 02/11 - 30/11 - 28/12

06/10 - 03/11 - 01/12 - 29/12

07/10 - 04/11 - 02/12 - 30/12

08/10 - 05/11 - 03/12 - 31/12

09/10 - 06/11 - 04/12 - 01/01

GOFIO
POTAJE CANARIO CON GARBANZOS
ESPAGUETIS CON SALSA TOMATE NATURAL Y
ATÚN

CREMA DE COLIFLOR AL CURRY
DELICIAS DE POLLO
ENSALADA ROMANA

SOPA DE ESTRELLITAS
CAZUELA DE CERDO CON CHAMPIÑONES

CREMA DE ESPINACAS
SALCHICHAS CON SALSA DE TOMATE NATURAL

MOJO VERDE
POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS
FOGONERO AL HORNO

FRUTA NATURAL

LACTEO

FRUTA NATURAL

LACTEO

FRUTA NATURAL

Kcal.: 476,82 - P: 21,1 - L: 14,6 - Hc: 60,91

Kcal.: 747,79 - P: 39,66 - L: 32,26 - Hc: 71,01

Kcal.: 664,11 - P: 28,07 - L: 29,17 - Hc: 68,66

Kcal.: 739,01 - P: 31,41 - L: 30,66 - Hc: 80,96

Kcal.: 796,03 - P: 30,07 - L: 21,09 - Hc: 112,1



CHEF ANGEL LEÓN



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarnos 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

¿QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del restaurante de Aponiente con 3 estrellas Michelin, es uno de los cocineros de mayor prestigio internacional. Su pasión y cariño por el mar le han llevado a crear innovadores proyectos basados en la proteína marina.



FISH REVOLUTION



Con el objetivo de mejorar la alimentación de nuestros pequeños, Angel León se ha unido a Scolarest en un innovador proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina.

El chef ha buscado herramientas para hacer nuevos productos exclusivos para mejorar la alimentación de nuestros niños y niñas



¿QUIERES SABER EN QUÉ MEJORAMOS?

En elaboraciones culinarias que aportan Omega 3, proteínas, vitaminas y minerales en elevados porcentajes y evitando lo máximo posible el uso de conservantes y colorante.

¡No sustituimos la ración de pescado, la complementamos!



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

BUSCAMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Angel León queremos acercar el pescado de una manera divertida

y conocida, que no produzca el rechazo y si favorezca su inclusión.

La finalidad básica de este proyecto es que nuestros niños coman más proteína marina de manera normalizada, sin modificar sus hábitos ni sus rutinas alimentarias, esa es la gran clave.

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

Notas:

- INFORMACIÓN DE INTERÉS -

Scolarest

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 vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020