

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Kcal 574
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 48

Lunes 4
Brócoli con bechamel 🍴
Broccoli with béchamel sauce
Hamburguesa temera a la plancha
Grilled beef burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes

Kcal 713
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 32
—
H.C. (g) 77

Martes 5
Revuelto de queso 🍴
Scrambled Cheese
Paella de verduras 🍴
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 506
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 15
—
H.C. (g) 59

Miercoles 6
Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tilapia guisada con salsa de tomate 🍴
Tilapia with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves

Kcal 687
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 37
—
H.C. (g) 56

Jueves 7
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuseo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 1

Kcal 696
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 71

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🍴
Pasta salad
Salmón al horno 🍴
Baked salmon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 624
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 75

Lunes 11
Aroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍴
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍴
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 635
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 53

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍴
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 574
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 25
—
H.C. (g) 52

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 587
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 55

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Viernes 15

Kcal 502
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 43

Lunes 18
Crema de calabacín y queso 🍴
Cream of zucchini and cheese
Bacalao con tomate 🍴
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 678
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 32
—
H.C. (g) 63

Martes 19
Macarrones Integrales a la bolofiesa 🍴 ⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍴
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 534
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 13
—
H.C. (g) 76

Miercoles 20
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 577
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 21
—
H.C. (g) 73

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🍴
Grilled hake loin
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 586
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 19
—
H.C. (g) 56

Viernes 22
Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 784
—
Prot (g) 35
—
Lip (g) 43
—
H.C. (g) 57

Lunes 25
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍴
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 537
—
Prot (g) 17
—
Lip (g) 23
—
H.C. (g) 60

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) 🍴
Potato and bonito stew (Mammitako)
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 567
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 55

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 619
—
Prot (g) 16
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 85

Jueves 28
Gazpacho 🍴
Gazpacho
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 447
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 20
—
H.C. (g) 42

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha 🍴
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Kcal 717
—
Prot (g) 40
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 60

Lunes 4
Brócoli con bechamel 🍴
Broccoli with béchamel sauce
Hamburguesa temera a la plancha
Grilled beef burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes

Kcal 891
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 40
—
H.C. (g) 96

Martes 5
Revuelto de queso 🍴
Scrambled Cheese
Paella de verduras 🍴
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 632
—
Prot (g) 35
—
Lip (g) 19
—
H.C. (g) 74

Miercoles 6
Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tilapia gulsada con salsa de tomate ☞
Tilapia with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves

Kcal 833
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 69

Jueves 7
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramúslo de pollo gulsado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 1

Kcal 870
—
Prot (g) 41
—
Lip (g) 36
—
H.C. (g) 89

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🍴
Pasta salad
Salmón al horno ☞
Baked salmon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 780
—
Prot (g) 36
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 94

Lunes 11
Aroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍴 ☞
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍴
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 794
—
Prot (g) 38
—
Lip (g) 38
—
H.C. (g) 66

Martes 12
Judías blancas ECO estofadas
Organic white bean stew
Huevos revueltos 🍴
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 717
—
Prot (g) 37
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 65

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilldrón
Chicken to the Chilli-drón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 501
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 11
—
H.C. (g) 64

Jueves 14
Sopa de ave con fideo integral 🍴 ⚠️
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Viernes 15

Kcal 628
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 54

Lunes 18
Crema de calabacín y quesito 🍴
Cream of zucchini and cheese
Bacalao con tomate ☞
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 861
—
Prot (g) 35
—
Lip (g) 39
—
H.C. (g) 86

Martes 19
Macarrones a la bolofesa
Bolognese macaroni
Tortilla francesa 🍴
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 668
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 95

Miercoles 20
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 722
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 91

Jueves 21
Aroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha ☞
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 22

Kcal 729
—
Prot (g) 45
—
Lip (g) 21
—
H.C. (g) 79

Viernes 22
Judías pintas gulsadas
Turkey in sauce
Pavo en salsa 🍴
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 870
—
Prot (g) 39
—
Lip (g) 43
—
H.C. (g) 71

Lunes 25
Lentejas gulsadas con verduras
Lentils with vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍴
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 671
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 75

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) ☞
Frito and bonito stew (Mammitako)
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 501
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 11
—
H.C. (g) 64

Miercoles 27
Sopa de ave con fideo integral 🍴 ⚠️
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 778
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 106

Jueves 28
Gazpacho 🍴 🍴
Gazpacho
Aroz al horno (con garbanzo, patata, pollo)
Aroz al horno a la (rice, chickpeas, chicken)
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 559
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 25
—
H.C. (g) 53

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha ☞
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes 1

Lunes 4

Brócoli con bechamel 🍴
Broccoli with béchamel sauce
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 5

Revuelto de queso 🍴
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 6

Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tilapia guisada con salsa de tomate ⚠️
Tilapia with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves 7

Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramúslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 8

Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🍴
Pasta salad
Salmón al horno ⚠️
Baked salmon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 11

Aroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍴 ⚠️
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍴
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 12

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍴
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 13

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves 14

Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Viernes 15

Lunes 18

Crema de calabacín y queso 🍴
Cream of zucchini and cheese
Bacalao con tomate ⚠️
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 19

Macarrones Integrales a la bolofiesa 🍴 ⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍴
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 20

Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves 21

Aroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha ⚠️
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 22

Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
Sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Lunes 25

Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍴
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 26

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) ⚠️
Pasta and bonito stew (Mammitako)
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 27

Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves 28

Gazpacho 🍴 🍴
Gazpacho
Aroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 29

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha ⚠️
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes 1

Lunes 4

Brócoli rehogado
Hamburguesa casera a la plancha
Arroz blanco

Kcal 617
Prot (g) 33
Lip (g) 37
H.C. (g) 35

Yogur natural, pan sin gluten y agua

Martes 5

Revuelto de queso
Paella de verduras
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 840
Prot (g) 27
Lip (g) 42
H.C. (g) 85

Miercoles 6

Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas
Tilapia guisada con salsa de tomate
Zanahoria baby
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 588
Prot (g) 33
Lip (g) 21
H.C. (g) 61

Jueves 7

Crema de verduras
Contramuslo de pollo guisado al limón
Patatas fritas
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 782
Prot (g) 26
Lip (g) 47
H.C. (g) 58

Viernes 8

Ensalada de pasta con hortalizas frescas
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 604
Prot (g) 30
Lip (g) 36
H.C. (g) 36

Lunes 11

Aroz Integral con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada mixta
Yogur natural, pan sin gluten y agua

Kcal 736
Prot (g) 34
Lip (g) 30
H.C. (g) 81

Martes 12

Judías blancas ECO guisadas
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 743
Prot (g) 35
Lip (g) 39
H.C. (g) 55

Miercoles 13

Guisantes rehogados
Pollo al chilindrón
Verduritas dado
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 673
Prot (g) 35
Lip (g) 33
H.C. (g) 53

Jueves 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido ECO completo
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 732
Prot (g) 31
Lip (g) 36
H.C. (g) 70

Viernes 15

Lunes 18

Crema de calabacín y quesito
Bacalao con tomate
Patatas dado
Yogur natural, pan sin gluten y agua

Kcal 584
Prot (g) 31
Lip (g) 32
H.C. (g) 42

Martes 19

Macarrones a la bolofiesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 810
Prot (g) 32
Lip (g) 41
H.C. (g) 75

Miercoles 20

Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y acelituna
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 574
Prot (g) 20
Lip (g) 18
H.C. (g) 75

Jueves 21

Arroz con tomate
Ventresca de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 671
Prot (g) 22
Lip (g) 28
H.C. (g) 80

Viernes 22

Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 769
Prot (g) 46
Lip (g) 35
H.C. (g) 58

Lunes 25

Garbanzos con chorizo
Tortilla fr de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural, pan sin gluten y agua

Kcal 989
Prot (g) 41
Lip (g) 64
H.C. (g) 56

Martes 26

Judías verdes rehogadas
Mammitako (guiso de patatas con atún claro)
Ensalada de lechuga y cebolla
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 620
Prot (g) 18
Lip (g) 30
H.C. (g) 64

Miercoles 27

Sopa de cocido con fideos
Cocido ECO completo
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 732
Prot (g) 31
Lip (g) 36
H.C. (g) 70

Jueves 28

Gazpacho
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 723
Prot (g) 16
Lip (g) 29
H.C. (g) 95

Viernes 29

Crema de calabaza
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan y agua

Kcal 515
Prot (g) 25
Lip (g) 27
H.C. (g) 40

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Kcal 717
—
Prot (g) 40
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 60

Lunes 4
Brócoli con bechamel 🍴
Broccoli with béchamel sauce
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes

Kcal 772
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 109

Martes 5
Calabaza gratinada 🍴
Pumpkin au gratin
Paella de verduras 🍴
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 632
—
Prot (g) 35
—
Lip (g) 19
—
H.C. (g) 74

Miercoles 6
Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tilapia guisada con salsa de tomate ☞
Tilapia with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Jueves

Kcal 833
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 69

Jueves 7
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 1

Kcal 855
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 35
—
H.C. (g) 47

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🍴
Pasta salad
Salmón al horno ☞
Baked salmon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 780
—
Prot (g) 36
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 94

Lunes 11
Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍴 ☞
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍴
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 783
—
Prot (g) 42
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 68

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbs stew
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 717
—
Prot (g) 37
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 65

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 776
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 35
—
H.C. (g) 83

Jueves 14
Sopa de cocido con fideos
Medioid stew broth
Cocido ECO completo
Medioid organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Viernes 15

Kcal 628
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 54

Lunes 18
Crema de calabacín y queso 🍴
Cream of zucchini and cheese
Bacalao con tomate ☞
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 909
—
Prot (g) 39
—
Lip (g) 43
—
H.C. (g) 86

Martes 19
Macarrones a la bolofesa
Bolognese macaroni
Contramuslo de pollo al ajillo
Garlic chicken
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 668
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 95

Miercoles 20
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 722
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 91

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha ☞
Grilled hake steak
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 22

Kcal 707
—
Prot (g) 41
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 70

Viernes 22
Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 823
—
Prot (g) 49
—
Lip (g) 37
—
H.C. (g) 66

Lunes 25
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 671
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 75

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) ☞
Potato and bonito stew (Mammitako)
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 776
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 35
—
H.C. (g) 83

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideos
Medioid stew broth
Cocido ECO completo
Medioid organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Kcal 774
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 106

Jueves 28
Gazpacho 🍴 🍴
Gazpacho
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 559
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 25
—
H.C. (g) 53

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha ☞
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Kcal 771
—
Prot (g) 36
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 75

Lunes 4
Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

Martes

Kcal 811
—
Prot (g) 25
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 97

Martes 5
Revuelto de patatas y calabacín ☹️
Scrambled mushrooms
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 632
—
Prot (g) 35
—
Lip (g) 19
—
H.C. (g) 74

Miercoles 6
Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🥗
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tilapia guisada con salsa de tomate ☹️
Tilapia with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Jueves

Kcal 833
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 69

Jueves 7
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 1

Kcal 870
—
Prot (g) 41
—
Lip (g) 36
—
H.C. (g) 89

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🌱 🥗
Pasta salad
Salmón al horno ☹️
Baked salmon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 807
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 105

Lunes 11
Aroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🌱 ☹️
White fillet in green sauce
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 794
—
Prot (g) 38
—
Lip (g) 38
—
H.C. (g) 66

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos ☹️
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 717
—
Prot (g) 37
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 65

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 709
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 69

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Viernes 15

Kcal 626
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 65

Lunes 18
Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Bacalao con tomate ☹️
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 848
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 40
—
H.C. (g) 79

Martes 19
Macarrones Integrales a la bolofiesa 🌱 ⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa ☹️
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 668
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 95

Miercoles 20
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🥗
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 722
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 91

Jueves 21
Aroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha ☹️
Grilled hake loin
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 707
—
Prot (g) 41
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 70

Viernes 22
Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 1006
—
Prot (g) 42
—
Lip (g) 53
—
H.C. (g) 82

Lunes 25
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín ☹️
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 671
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 75

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) ☹️
Potato and bonito stew (Mammitako)
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 709
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 69

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 774
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 106

Jueves 28
Gazpacho 🌱 🥗
Gazpacho
Aroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 559
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 25
—
H.C. (g) 53

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha ☹️
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes 1

Lunes 4

Brócoli con bechamel 🍴
Hamburguesa casera a la plancha
Arroz blanco
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
H.C. (g) 52

Martes 5

Revuelto de queso 🍴
Paella de verduras 🍴
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 96

Miercoles 6

Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Tilapia guisada con salsa de tomate 🍴
Zanahoria baby
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 74

Jueves 7

Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Patatas fritas
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 69

Viernes 8

Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🍴
Salmon al horno 🍴
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 89

Lunes 11

Arroz integral con brócoli
Filete de merluza en salsa verde 🍴
Ensalada mixta 🍴
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
H.C. (g) 93

Martes 12

Patatas guisadas con verduras
Huevos revueltos 🍴
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 73

Miercoles 13

Coliflor rehogada con patatas
Pollo al chilindrón
Verduritas dado
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 61

Jueves 14

Sopa de fideos 🍴
Temera con verduritas
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 54

Viernes 15

Lunes 18

Crema de calabacín y quesito 🍴
Bacalao con tomate 🍴
Patatas dado
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
H.C. (g) 54

Martes 19

Macarrones a la bolofesa
Tortilla francesa 🍴
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 86

Miercoles 20

Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Cous Cous completo (quinoa y verduras)
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 65

Jueves 21

Arroz con tomate
Ventresca de merluza a la plancha 🍴
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 91

Viernes 22

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 71

Lunes 25

Espirales al queso 🍴
Tortilla fr de calabacín 🍴
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴
H.C. (g) 94

Martes 26

Espinacas al ajo
Mammitako (guiso de patatas con atún claro) 🍴
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 69

Miercoles 27

Sopa de fideos 🍴
Temera con verduritas
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 54

Jueves 28

Gazpacho 🍴
Arroz meloso con verduras y magro
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
H.C. (g) 102

Viernes 29

Crema de calabaza
Merluza a la plancha 🍴
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
H.C. (g) 53

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 **Más ensaladas:** Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes

Kcal 717
—
Prot (g) 40
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 60

Lunes 4
Brócoli con bechamel 🍴
Broccoli with béchamel sauce
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🌱 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes

Kcal 891
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 40
—
H.C. (g) 96

Martes 5
Revuelto de queso 🍴
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 723
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 32
—
H.C. (g) 73

Miercoles 6
Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimlento y hortalizas 🍴
Boiled potato salad with fresh vegetables
Pavo en salsa de tomate
Turkey in tomato sauce
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Jueves

Kcal 833
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 69

Jueves 7
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuseo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 1

Kcal 776
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 91

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas 🌱 🍴
Pasta salad
Tortilla de tomate y queso 🍴
Tomato and cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 759
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 83

Lunes 11
Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbs stew
Ensalada mbxta 🍴
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🌱 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 794
—
Prot (g) 38
—
Lip (g) 38
—
H.C. (g) 66

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍴
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 717
—
Prot (g) 37
—
Lip (g) 31
—
H.C. (g) 65

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sauteed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 709
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 69

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Viernes 15

Kcal 693
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 39
—
H.C. (g) 51

Lunes 18
Crema de calabacín y quesito 🍴
Cream of zucchini and cheese
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🌱 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 848
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 40
—
H.C. (g) 79

Martes 19
Macarrones Integrales a la bolofiesa 🌱 ⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍴
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 668
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 95

Miercoles 20
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, cebolla y aceituna 🍴
Mixed salad
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous 🌱 ⚠️
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 1007
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 49
—
H.C. (g) 111

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Tortilla de patatas 🍴
Potato omelette
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 707
—
Prot (g) 41
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 70

Viernes 22
Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 980
—
Prot (g) 43
—
Lip (g) 54
—
H.C. (g) 71

Lunes 25
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍴
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🌱 🍴
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 650
—
Prot (g) 20
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 76

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans
Patatas guisadas con pollo
Stewed potatoes with chicken
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 709
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 69

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridito organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

Kcal 774
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 106

Jueves 28
Gazpacho 🌱 🍴
Gazpacho
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 610
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 53

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water