

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**.



VERANO

Conservación: Almacena frutas y verduras en la nevera y consúmelas rápido 🥬

Platos fríos: Gazpachos, salmorejos y ensaladas completas son tus aliados 🥗

Hidratación constante: Incluye frutas con alto contenido de agua 💧

Cenas ligeras: Evita cocciones largas, opta por plancha, vapor o crudo

¡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.

- Tomate
- Pepino
- Sandía
- Melón
- Pimiento
- Calabacín
- Melocotón
- Nectarina
- Berenjena

Despensa inteligente

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

- Tomate
- Pepinos
- Atún/caballa en conserva
- Huevos
- Maíz dulce
- Sandía
- Melón
- Yogur natural
- Aceitunas
- Vinagre



¡Cocina en casa!



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 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Martes 8

Miercoles 9

Jueves 10

Viernes 11

Lunes 14

Martes 15

Miercoles 16

Jueves 17

Viernes 18

Lunes 21

Martes 22

Miercoles 23

Jueves 24

Viernes 25

Lunes 28

Martes 29

Miercoles 30

Jueves

Viernes

Kcal 587
—
Prot (g) 18
—
Lip (g) 25
—
H.C. (g) 57
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro) *Cream of vegetables*
Albóndigas al horno con tomate natural *Baked meatballs with fresh tomato sauce*
Patatas asadas *Roasted potatoes*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 429
—
Prot (g) 12
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 43
Judías verdes rehogadas *Sautéed green beans*
Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce*
Patatas panadera *Baking potatoes*
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*

Kcal 513
—
Prot (g) 31
—
Lip (g) 19
—
H.C. (g) 49
Brócoli rehogado *Sautéed broccoli*
Magro guisado a la jardinera *Lean pork in the planter*
Patatas asadas *Roasted potatoes*
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*

Kcal 608
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 68
Arroz con tomate *Rice with tomato*
Cinta de lomo a la plancha *Grilled loin tape*
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 691
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 60
Lentejas con calabaza *Lentil stew with pumpkin*
Tortilla fr de calabacín *Zucchini french omelette*
Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 711
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 45
—
H.C. (g) 41
Espirales integrales a la carbonara *Spirals carbonara*
Salmón a la naranja *Salmon with orange*
Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 769
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 39
—
H.C. (g) 65
Macarrones integrales amatriciana *Wholemeal macaroni to the amatriciana*
Bonito a la plancha encabollado *Tuna with onions*
Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 569
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 51
Judías verdes rehogadas con patatas *Sautéed green beans with potatoes*
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz *Andalusian style pollock*
Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 568
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 60
Coliflor rehogada *Sautéed cauliflower*
Ragout de pollo *Chicken Stew*
Cous-cous *Cous-cous*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 466
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 23
—
H.C. (g) 43
Crema de calabacín *Cream of Zucchini*
Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams*
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 744
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 16
—
H.C. (g) 115
Patatas guisadas con pollo *Stewed potatoes with chicken*
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) *Pasta with vegetables*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 527
—
Prot (g) 26
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 59
Revuelto de patatas y calabacín *Scrambled mushrooms*
Lentejas ECO con verduras *ECO lentils with vegetables*
Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 555
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 24
—
H.C. (g) 54
Arroz integral con tomate *Brown rice with tomato*
Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce*
Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad*
Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua *Plain yogurt, wholemeal bread and water*

Kcal 642
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 87
Calabaza gratinada *Pumpkin au gratin*
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo) *Baked rice*
Ensalada de lechuga y cebolla *Lettuce and onion salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 686
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 49
Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew*
Revuelto de jamón y queso *Scrambled eggs with ham and cheese*
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha *Lettuce and tomato salad*
Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit, wholemeal bread and water*

Kcal 502
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 20
—
H.C. (g) 56
Sopa de ave con fideo integral *Poultry soup*
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate *Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato*
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 857
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 42
—
H.C. (g) 75
Judías pintas estofadas *Stewed pinto beans*
Tortilla de patatas *Potato omelette*
Ensalada de tomate y maíz *Lettuce, tomatoes and corn salad*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*

Kcal 738
—
Prot (g) 31
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 84
Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) *Organic three-delight rice (ham, egg, corn)*
Merluza rebozada *Battered hake*
Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad*
Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*