

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 1

Martes 2

Miercoles 3

Jueves 4

Viernes 5

Lunes 8

Martes 9

Miercoles 10

Jueves 11

Viernes 12

Lunes 15

Martes 16

Miercoles 17

Jueves 18

Viernes 19

Lunes 22
Kcal 542
 —
Prot (g) 25
 —
Lip (g) 25
 —
H.C. (g) 49

Menestra de verduras rehogada
 Jamoncitos de pollo asados al ajillo
 Patatas al vapor
 Yogur natural sin azúcar, pan y agua.

Martes 23
Kcal 702
 —
Prot (g) 39
 —
Lip (g) 27
 —
H.C. (g) 72

Macarrones carbonara
 Tilapia al horno
 Calabacín Salteado
 Fruta de temporada, pan integral y agua

Miercoles 24
Kcal 594
 —
Prot (g) 28
 —
Lip (g) 22
 —
H.C. (g) 69

Arroz integral con pollo y verduras
 Cinta de lomo a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada, pan y agua

Jueves 25
Kcal 589
 —
Prot (g) 27
 —
Lip (g) 28
 —
H.C. (g) 49

Revuelto de patatas y calabacín
 Judías blancas ECO guisadas
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada, pan integral y agua

Viernes 26
Kcal 545
 —
Prot (g) 24
 —
Lip (g) 24
 —
H.C. (g) 53

Crema de zanahorias
 Bacalao rebozado
 Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas
 Fruta de temporada, pan y agua

Lunes 29
Kcal 657
 —
Prot (g) 28
 —
Lip (g) 30
 —
H.C. (g) 61

Lentejas con calabaza
 Tortilla fr de calabacín
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada, pan y agua

Martes 30
Kcal 679
 —
Prot (g) 29
 —
Lip (g) 28
 —
H.C. (g) 74

Espaguetis con tomate
 Abadejo enharinado frito al estilo andaluz
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Fruta de temporada, pan integral y agua

Miercoles

Jueves

Viernes