

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

Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Lunes 20

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

Jueves 30

Viernes 31

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

Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Tortilla fr de calabacín ☉
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍷
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍷🍷

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

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

Kcal 591
—
Prot (g) 23
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 57

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate 🍷
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 644
—
Prot (g) 15
—
Lip (g) 23
—
H.C. (g) 89

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

Kcal 705
—
Prot (g) 36
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 76

Macarrones integrales carbonara 🍷🍷
Merluza a la plancha ☉
Menestra rehogada
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 605
—
Prot (g) 16
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 81

Crema de puerros
Coditos con boloñesa vegetal de soja 🍷🍷 ⚠️
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 622
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 23
—
H.C. (g) 64

Ensalada de garbanzos 🍷
Ragout de pollo 🍷
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 534
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 20
—
H.C. (g) 55

Brócoli rehogado
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz 🍷☉
Patatas asadas
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 754
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 36
—
H.C. (g) 69

Judías blancas guisadas
Tortilla de patatas ☉
Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas 🍷
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 844
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 43
—
H.C. (g) 93

Gazpacho 🍷🍷
Paella (arroz integral, pollo y judías verdes)
Ensalada de lechuga y maíz 🍷
Helado, pan y agua 🍷🍷

Kcal 725
—
Prot (g) 42
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 68

Lentejas guisadas con verduras
Salmón asado con salsa cremosa de limón ☉🍷
Ensalada de lechuga y maíz 🍷
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍷🍷

Kcal 605
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 55

Gazpacho 🍷🍷
Estofado de pavo
Puré de patata 🍷
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 713
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 70

Espaguetis con atún 🍷☉⚠️
Revuelto de jamón york ☉⚠️
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas 🍷
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 713
—
Prot (g) 28
—
Lip (g) 30
—
H.C. (g) 79

Arroz Integral con verduras
Merluza rebozada 🍷☉☉
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 444
—
Prot (g) 11
—
Lip (g) 16
—
H.C. (g) 61

Crema de calabacín con picatostes 🍷
Hamburguesa de soja con tomate
Cous-cous 🍷⚠️
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 849
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 78

Coditos con chorizo 🍷⚠️
Tortilla de patatas y calabacín ☉
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 665
—
Prot (g) 30
—
Lip (g) 41
—
H.C. (g) 39

Judías verdes rehogadas con pimentón
Bonito a la plancha encebollado ☉
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 761
—
Prot (g) 34
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 72

Garbanzos guisados
Filete de pollo empanado 🍷☉
Ensalada de lechuga y tomate 🍷
Fruta de temporada, pan y agua 🍷

Kcal 586
—
Prot (g) 29
—
Lip (g) 17
—
H.C. (g) 74

Arroz integral con tomate
Tilapia guisada con salsa de limón ☉
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷

Kcal 859
—
Prot (g) 21
—
Lip (g) 50
—
H.C. (g) 67

Crema de verduras
Albóndigas al horno con tomate natural
Patatas fritas
Helado, pan y agua 🍷🍷