

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**.

OTOÑO

Refuerzo inmune: Vitaminas A y C abundantes en calabaza y cítricos

Batch cooking: Prepara legumbres y cremas para toda la semana

Temporada de setas: Aprovecha su valor nutricional y sabor

Vuelta a rutinas: Organiza menús semanales para evitar improvisaciones

¡Recomendador de cenas!

Si en el cole he comido:	En casa puedo cenar:
 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.

- Calabaza
- Setas
- Granada
- Uvas
- Boniato
- Castañas
- Manzana
- Pera
- Col
- Puerro

Despensa inteligente

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

- Calabaza
- Legumbres variadas
- Setas frescas/deshidratadas
- Caldo casero
- Boniatos
- Manzanas
- Huevos
- Frutos secos
- Canela
- Jengibre



¡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	Martes Kcal 891 — Prot (g) 30 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 96	Miercoles Kcal 607 — Prot (g) 30 — Lip (g) 18 — H.C. (g) 76	Jueves 1 Kcal 463 — Prot (g) 27 — Lip (g) 18 — H.C. (g) 44 Espaguetis integrales con verduras y tomate 🍴 ⚠️ Bacalao al horno ☞ Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 2 Kcal 605 — Prot (g) 30 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 57 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Filete de pollo a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Lunes 5 Kcal 717 — Prot (g) 40 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 60 Brócoli con bechamel 🍴 🍴 Hamburguesa ternera a la plancha ⚠️ Cous-cous 🍴 ⚠️ Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🍴	Martes 6 Kcal 891 — Prot (g) 30 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 96 Revuelto de queso ☞ 🍴 Paella de verduras Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Miercoles 7 Kcal 607 — Prot (g) 30 — Lip (g) 18 — H.C. (g) 76 Patatas guisadas con verduras Merluza con tomate ☞ Zanahoria baby Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 8 Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70 Sopa de cocido con fideo integral 🍴 ⚠️ Cocido ECO completo ⚠️ Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Viernes 9 Kcal 559 — Prot (g) 28 — Lip (g) 17 — H.C. (g) 72 ¡UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO! Sopa de maíz 🍴 Ají de pollo Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Lunes 12 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO	Martes 13 Kcal 554 — Prot (g) 13 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 59 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados 🍴 🍴 ⚠️ Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Miercoles 14 Kcal 648 — Prot (g) 33 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 62 Brócoli al natural Pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 15 Kcal 964 — Prot (g) 37 — Lip (g) 51 — H.C. (g) 78 Judías blancas ECO guisadas Tortilla de patatas y espinacas ☞ Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 16 Kcal 854 — Prot (g) 36 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 95 Arroz guisado con verduras Salmón al horno ☞ Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Lunes 19 Kcal 551 — Prot (g) 34 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 59 Crema de calabacín y quesito 🍴 Bacalao guisado con tomate ☞ Patatas asadas Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🍴	Martes 20 Kcal 763 — Prot (g) 24 — Lip (g) 52 — H.C. (g) 45 Espirales integrales a la napolitana 🍴 ⚠️ Tortilla fr de calabacín ☞ Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Miercoles 21 Kcal 771 — Prot (g) 28 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 104 Calabaza gratinada 🍴 🍴 Guiso de garbanzos ECO con verduras Cous-cous 🍴 ⚠️ Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 22 Kcal 591 — Prot (g) 11 — Lip (g) 18 — H.C. (g) 91 Arroz con tomate Boquerones en tempura al horno Ensalada de lechuga y maíz 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 23 Kcal 816 — Prot (g) 48 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 71 Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Lunes 26 Kcal 861 — Prot (g) 41 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 78 Lentejas guisadas con chorizo y verduras ⚠️ Tortilla francesa ☞ Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Martes 27 Kcal 637 — Prot (g) 20 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 51 Judías verdes rehogadas Marmitako (guiso de patatas con atún claro) ☞ Pimiento morrón Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 🍴 🍴	Miercoles 28 Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70 Sopa de cocido con fideo integral 🍴 ⚠️ Cocido ECO completo ⚠️ Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 29 Kcal 977 — Prot (g) 26 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 110 Coliflor rebozada 🍴 ☞ Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 30 Kcal 498 — Prot (g) 22 — Lip (g) 21 — H.C. (g) 52 Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros) Ventresca de merluza a la plancha ☞ Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴