

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	Martes	Miercoles	Jueves 1 Kcal230 — Prot (g)10 — Lip (g)10 — H.C. (g)24 Crema de verduras Con Pescado ☞ Fruta de temporada y leche 🥛	Viernes 2 Kcal249 — Prot (g)11 — Lip (g)11 — H.C. (g)24 Crema de verduras Con Magro Fruta de temporada y leche 🥛
Lunes 5 Kcal176 — Prot (g)6 — Lip (g)8 — H.C. (g)20 Crema de verduras con arroz y huevo ☺ YOGUR NATURAL 🥛	Martes 6 Kcal181 — Prot (g)10 — Lip (g)10 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pollo YOGUR NATURAL 🥛	Miercoles 7 Kcal168 — Prot (g)9 — Lip (g)8 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Ternera YOGUR NATURAL 🥛	Jueves 8 Kcal168 — Prot (g)9 — Lip (g)8 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Ternera YOGUR NATURAL 🥛	Viernes 9 Kcal174 — Prot (g)10 — Lip (g)9 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Magro YOGUR NATURAL 🥛
Lunes 12 Kcal0 — Prot (g)0 — Lip (g)0 — H.C. (g)0 FESTIVO	Martes 13 Kcal181 — Prot (g)10 — Lip (g)10 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pollo YOGUR NATURAL 🥛	Miercoles 14 Kcal168 — Prot (g)9 — Lip (g)8 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Ternera YOGUR NATURAL 🥛	Jueves 15 Kcal155 — Prot (g)8 — Lip (g)7 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pescado ☞ YOGUR NATURAL 🥛	Viernes 16 Kcal174 — Prot (g)10 — Lip (g)9 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Magro YOGUR NATURAL 🥛
Lunes 19 Kcal176 — Prot (g)6 — Lip (g)8 — H.C. (g)20 Crema de verduras con arroz y huevo ☺ YOGUR NATURAL 🥛	Martes 20 Kcal181 — Prot (g)10 — Lip (g)10 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pollo YOGUR NATURAL 🥛	Miercoles 21 Kcal168 — Prot (g)9 — Lip (g)8 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Ternera YOGUR NATURAL 🥛	Jueves 22 Kcal155 — Prot (g)8 — Lip (g)7 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pescado ☞ YOGUR NATURAL 🥛	Viernes 23 Kcal174 — Prot (g)10 — Lip (g)9 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Magro YOGUR NATURAL 🥛
Lunes 26 Kcal176 — Prot (g)6 — Lip (g)8 — H.C. (g)20 Crema de verduras con arroz y huevo ☺ YOGUR NATURAL 🥛	Martes 27 Kcal181 — Prot (g)10 — Lip (g)10 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pollo YOGUR NATURAL 🥛	Miercoles 28 Kcal168 — Prot (g)9 — Lip (g)8 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Ternera YOGUR NATURAL 🥛	Jueves 29 Kcal155 — Prot (g)8 — Lip (g)7 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Pescado ☞ YOGUR NATURAL 🥛	Viernes 30 Kcal174 — Prot (g)10 — Lip (g)9 — H.C. (g)13 Crema de verduras Con Magro YOGUR NATURAL 🥛