

# 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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Lunes</div><div><div><div>Kcal</div><div>957</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>53</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>44</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>80</div><div>—</div></div></div><div><div>Lunes 5</div><div>Brócoli con bechamel 🍴 🥬</div><div>Hamburguesa ternera a la plancha ⚡ ⚠️</div><div>Cous-cous 🍴 ⚠️</div><div>Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛</div></div></div> | <div><div>Martes</div><div><div><div>Kcal</div><div>1188</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>40</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>54</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>128</div><div>—</div></div></div><div><div>Martes 6</div><div>Revuelto de queso 🥚 🥛</div><div>Paella de verduras 🍴</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div>                                                                   | <div><div>Miercoles</div><div><div><div>Kcal</div><div>809</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>40</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>24</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>101</div><div>—</div></div></div><div><div>Miercoles 7</div><div>Patatas guisadas con verduras</div><div>Merluza con tomate 🍴</div><div>Zanahoria baby</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div> | <div><div>Jueves 1</div><div><div><div>Kcal</div><div>618</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>35</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>24</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>59</div><div>—</div></div></div><div><div>Espaguetis integrales con verduras y tomate 🍴 ⚡ ⚠️</div><div>Bacalao al horno 🍴</div><div>Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div> | <div><div>Viernes 2</div><div><div><div>Kcal</div><div>950</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>39</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>51</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>75</div><div>—</div></div></div><div><div>Coliflor al vapor con sofrito de ajo</div><div>Filete de pollo a la plancha</div><div>Patatas fritas</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>                                          |
| <div><div>Lunes 12</div><div>FESTIVO</div><div><div><div>Kcal</div><div>0</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>0</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>0</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>0</div><div>—</div></div></div></div>                                                                                                                                                                              | <div><div>Martes 13</div><div><div><div>Kcal</div><div>738</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>17</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>37</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>78</div><div>—</div></div></div><div><div>Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)</div><div>Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados 🍴 🥛 ⚡ ⚠️</div><div>Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div> | <div><div>Miercoles 14</div><div><div><div>Kcal</div><div>864</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>45</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>35</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>82</div><div>—</div></div></div><div><div>Brócoli al natural</div><div>Pollo al chilindrón</div><div>Patatas panadera</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>                               | <div><div>Jueves 15</div><div><div><div>Kcal</div><div>1286</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>50</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>67</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>104</div><div>—</div></div></div><div><div>Judías blancas ECO guisadas</div><div>Tortilla de patatas y espinacas 🥚</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div>                             | <div><div>Viernes 16</div><div><div><div>Kcal</div><div>1139</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>48</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>46</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>127</div><div>—</div></div></div><div><div>Arroz guisado con verduras</div><div>Salmón al horno 🍴</div><div>Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>                                         |
| <div><div>Lunes 19</div><div><div><div>Kcal</div><div>735</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>45</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>25</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>79</div><div>—</div></div></div><div><div>Crema de calabacín y quesito 🥛</div><div>Bacalao guisado con tomate 🍴</div><div>Patatas asadas</div><div>Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛</div></div></div>                   | <div><div>Martes 20</div><div><div><div>Kcal</div><div>1017</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>32</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>69</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>59</div><div>—</div></div></div><div><div>Espirales integrales a la napolitana 🍴 ⚡ ⚠️</div><div>Tortilla fr de calabacín 🥚</div><div>Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div>                                                                | <div><div>Miercoles 21</div><div><div><div>Kcal</div><div>1028</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>38</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>30</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>139</div><div>—</div></div></div><div><div>Calabaza gratinada 🍴 🥛</div><div>Guiso de garbanzos ECO con verduras</div><div>Cous-cous 🍴 ⚠️</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>           | <div><div>Jueves 22</div><div><div><div>Kcal</div><div>788</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>15</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>24</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>122</div><div>—</div></div></div><div><div>Arroz con tomate</div><div>Boquerones en tempura al horno</div><div>Ensalada de lechuga y maíz 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div>                                                    | <div><div>Viernes 23</div><div><div><div>Kcal</div><div>1088</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>64</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>44</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>95</div><div>—</div></div></div><div><div>Judías pintas guisadas</div><div>Cinta de lomo a la plancha</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>                             |
| <div><div>Lunes 26</div><div><div><div>Kcal</div><div>1148</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>55</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>51</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>104</div><div>—</div></div></div><div><div>Lentejas guisadas con chorizo y verduras ⚡</div><div>Tortilla francesa 🥚</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div> | <div><div>Martes 27</div><div><div><div>Kcal</div><div>850</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>27</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>49</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>68</div><div>—</div></div></div><div><div>Judías verdes rehogadas</div><div>Marmitako (guiso de patatas con atún claro) 🍴</div><div>Pimiento morrón</div><div>Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 🍴 🥛</div></div></div>                                                                            | <div><div>Miercoles 28</div><div><div><div>Kcal</div><div>967</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>42</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>47</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>93</div><div>—</div></div></div><div><div>Sopa de cocido con fideo integral 🍴</div><div>Cocido ECO completo ⚠️</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div>                                      | <div><div>Jueves 29</div><div><div><div>Kcal</div><div>1303</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>35</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>60</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>147</div><div>—</div></div></div><div><div>Coliflor rebozada 🍴 🥚</div><div>Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴</div></div></div>               | <div><div>Viernes 30</div><div><div><div>Kcal</div><div>664</div><div>—</div></div><div><div>Prot (g)</div><div>29</div><div>—</div></div><div><div>Lip (g)</div><div>28</div><div>—</div></div><div><div>H.C. (g)</div><div>69</div><div>—</div></div></div><div><div>Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)</div><div>Ventresca de merluza a la plancha 🍴</div><div>Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴</div><div>Fruta de temporada, pan y agua 🍴</div></div></div> |