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.

2026 Octubre

NOVA HISPALIS
Menú sin frutos secos

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			Kcal 463 Prot (g) 27 Lip (g) 18 H.C. (g) 44 **Jueves 1** Espaguetis integrales con verduras y tomate Bacalao al horno Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 712 Prot (g) 29 Lip (g) 39 H.C. (g) 56 **Viernes 2** Coliflor al vapor con sofrito de ajo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada, pan y agua
Kcal 717 Prot (g) 40 Lip (g) 33 H.C. (g) 60 **Lunes 5** Brócoli con bechamel Hamburguesa ternera a la plancha Cous-cous Yogur natural sin azúcar, pan y agua.	Kcal 891 Prot (g) 30 Lip (g) 40 H.C. (g) 96 **Martes 6** Revuelto de queso Paella de verduras Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 607 Prot (g) 30 Lip (g) 18 H.C. (g) 76 **Miercoles 7** Patatas guisadas con verduras Merluza con tomate Zanahoria baby Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 726 Prot (g) 32 Lip (g) 35 H.C. (g) 70 **Jueves 8** Sopa de cocido con fideo integral Cocido ECO completo Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 559 Prot (g) 28 Lip (g) 17 H.C. (g) 72 **Viernes 9** ¡UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO! Sopa de maíz Ají de pollo Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua
Kcal 0 Prot (g) 0 Lip (g) 0 H.C. (g) 0 **Lunes 12** FESTIVO	Kcal 554 Prot (g) 13 Lip (g) 28 H.C. (g) 59 **Martes 13** 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	Kcal 648 Prot (g) 33 Lip (g) 27 H.C. (g) 62 **Miercoles 14** Brócoli al natural Pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 964 Prot (g) 37 Lip (g) 51 H.C. (g) 78 **Jueves 15** Judías blancas ECO guisadas Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 854 Prot (g) 36 Lip (g) 35 H.C. (g) 95 **Viernes 16** Arroz guisado con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan y agua
Kcal 551 Prot (g) 34 Lip (g) 19 H.C. (g) 59 **Lunes 19** Crema de calabacín y quesito Bacalao guisado con tomate Patatas asadas Yogur natural sin azúcar, pan y agua.	Kcal 763 Prot (g) 24 Lip (g) 52 H.C. (g) 45 **Martes 20** Espirales integrales a la napolitana Tortilla fr de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 771 Prot (g) 28 Lip (g) 22 H.C. (g) 104 **Miercoles 21** Calabaza gratinada Guiso de garbanzos ECO con verduras Cous-cous Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 591 Prot (g) 11 Lip (g) 18 H.C. (g) 91 **Jueves 22** Arroz con tomate Boquerones en tempura al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 816 Prot (g) 48 Lip (g) 33 H.C. (g) 71 **Viernes 23** Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada, pan y agua
Kcal 861 Prot (g) 41 Lip (g) 38 H.C. (g) 78 **Lunes 26** Lentejas guisadas con chorizo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 637 Prot (g) 20 Lip (g) 37 H.C. (g) 51 **Martes 27** Judías verdes rehogadas Marmitako (guiso de patatas con atún claro) Pimiento morrón Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua	Kcal 726 Prot (g) 32 Lip (g) 35 H.C. (g) 70 **Miercoles 28** Sopa de cocido con fideo integral Cocido ECO completo Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 977 Prot (g) 26 Lip (g) 45 H.C. (g) 110 **Jueves 29** Coliflor rebozada Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada, pan integral y agua	Kcal 498 Prot (g) 22 Lip (g) 21 H.C. (g) 52 **Viernes 30** 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

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare