

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	Kcal 628 — Prot (g) 31 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 76 — Jueves 1 Espaguetis con verduras Bacalao al horno ☞ Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 668 — Prot (g) 27 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 44 — Viernes 2 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Kcal 617 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 35 — Lunes 5 Brócoli rehogado Hamburguesa casera a la plancha Arroz blanco Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏🥛	Kcal 840 — Prot (g) 27 — Lip (g) 42 — H.C. (g) 85 — Martes 6 Revuelto de queso 🥚🧀 Paella de verduras Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥬🥕 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 563 — Prot (g) 28 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 63 — Miercoles 7 Patatas guisadas con verduras Merluza con tomate ☞ Zanahoria baby Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 749 — Prot (g) 32 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 71 — Jueves 8 Sopa de cocido con fideos Cocido ECO completo ⚠️ Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 515 — Prot (g) 26 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 59 — 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 503 — Prot (g) 10 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 48 — Martes 13 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) Espaguetis con boloñesa vegetal de soja gratinados 🥬 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 🥬🌽🫒 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 604 — Prot (g) 31 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 49 — Miercoles 14 Brócoli al natural Pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 913 — Prot (g) 34 — Lip (g) 52 — H.C. (g) 67 — Jueves 15 Judías blancas ECO guisadas Tortilla de patatas y espinacas 🥚 Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥬🥕🌽 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 810 — Prot (g) 34 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 83 — Viernes 16 Arroz guisado con verduras Salmón al horno ☞ Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬🥕 Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Kcal 507 — Prot (g) 32 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 47 — Lunes 19 Crema de calabacín y quesito 🧀 Bacalao guisado con tomate ☞ Patatas asadas Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏🥛	Kcal 882 — Prot (g) 25 — Lip (g) 51 — H.C. (g) 76 — Martes 20 Macarrones a la napolitana Tortilla fr de calabacín 🥚 Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬🥕 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 639 — Prot (g) 19 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 78 — Miercoles 21 Calabaza a la plancha Guiso de garbanzos ECO con verduras Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 824 — Prot (g) 28 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 90 — Jueves 22 Arroz con tomate Filete de merluza rebozado ☞ Ensalada de lechuga y maíz 🥬🌽 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 771 — Prot (g) 46 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 58 — Viernes 23 Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥬🥕 Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Kcal 871 — Prot (g) 39 — Lip (g) 48 — H.C. (g) 62 — Lunes 26 Garbanzos con chorizo Tortilla francesa 🥚 Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥬🥕🌽 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 685 — Prot (g) 21 — Lip (g) 39 — H.C. (g) 56 — Martes 27 Judías verdes rehogadas Marmitako (guiso de patatas con atún claro) ☞ Pimiento morrón Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏🥛	Kcal 749 — Prot (g) 32 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 71 — Miercoles 28 Sopa de cocido con fideos Cocido ECO completo ⚠️ Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 727 — Prot (g) 18 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 94 — Jueves 29 Coliflor rehogada con patatas Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 🥬🥕🥕 Fruta de temporada, pan y agua 🍏	Kcal 454 — Prot (g) 20 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 39 — 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 🍏