

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 667 — Prot (g) 37 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 52 — Lunes 5 Brócoli con bechamel 🍴 🥬 Hamburguesa casera a la plancha Arroz blanco Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛	Martes 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 🍴	Miercoles 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 🍴	Jueves 1 Kcal 679 — Prot (g) 34 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 87 — Jueves 1 Espaguetis con verduras Bacalao al horno 🍴 Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 2 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 🍴
Lunes 12 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 — Lunes 12 FESTIVO	Martes 13 Kcal 774 — Prot (g) 22 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 97 — Martes 13 Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro) Espaguetis a la boloñesa 🍴 ⚠️ Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Miercoles 14 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 🍴	Jueves 15 Kcal 905 — Prot (g) 27 — Lip (g) 47 — H.C. (g) 86 — Jueves 15 Patatas guisadas con verduras Tortilla de patatas y espinacas 🍴 Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 16 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 🍴
Lunes 19 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. 🍴 🥛	Martes 20 Kcal 933 — Prot (g) 28 — Lip (g) 49 — H.C. (g) 87 — Martes 20 Macarrones a la napolitana Tortilla fr de calabacín 🍴 Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Miercoles 21 Kcal 548 — Prot (g) 15 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 74 — Miercoles 21 Calabaza gratinada 🍴 🥬 Cous Cous completo (quinoa y verduras) Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 22 Kcal 893 — Prot (g) 34 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 102 — Jueves 22 Arroz con tomate Merluza rebozada 🍴 🍴 🍴 Ensalada de lechuga y maíz 🍴 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴	Viernes 23 Kcal 662 — Prot (g) 31 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 71 — Viernes 23 Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Lunes 26 Kcal 1095 — Prot (g) 46 — Lip (g) 54 — H.C. (g) 101 — Lunes 26 Espirales al queso 🍴 🥬 ⚠️ Tortilla francesa 🍴 Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Martes 27 Kcal 614 — Prot (g) 21 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 45 — Martes 27 Espinacas al ajillo Marmitako (guiso de patatas con atún claro) 🍴 Pimiento morrón Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 🍴 🥛	Miercoles 28 Kcal 448 — Prot (g) 25 — Lip (g) 16 — H.C. (g) 54 — Miercoles 28 Sopa de fideos 🍴 🍴 Ternera con verduritas Fruta de temporada, pan y agua 🍴	Jueves 29 Kcal 1023 — Prot (g) 30 — Lip (g) 49 — H.C. (g) 110 — Jueves 29 Coliflor rebozada 🍴 🍴 Paella de pollo 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 — 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 🍴