MENÚ TRANSPORTADO BASAL - LA HIGUERITA |Primer Trimestre 2023 2024

"En Scolarest nos tomamos muy en serio la salud de nuestros comensales"

La seguridad es lo primero, en todo lo que hacemos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11/09 - 09/10 - 06/11 - 04/12 -	**12/09 - 10/10 - 07/11 - 05/12 - 02/01**	**13/09 - 11/10 - 08/11 - 06/12 - 03/01**	**14/09 - 12/10 - 09/11 - 07/12 - 04/01**	**15/09 - 13/10 - 10/11 - 08/12 - 05/01**
CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACIN CON GOFIO FIDEUA DE ATUN FRUTA NATURAL	SOPA DE LETRAS TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, MILLO Y ACEITUNA VERDE FRUTA NATURAL	CREMA DE VERDURAS CON GOFIO HAMBURGUESAS DE CERDO, POLLO Y TERNERA AL HORNO CON RICA SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL	POTAJE DE LENTEJAS CON GOFIO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO PAPAS PANADERAS LACTEO	CREMA CUATRO ESTACIONES MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ARROZ FRUTA NATURAL
556 Kcal P: 20 HC: 98 L: 5	492 Kcal P: 18 HC: 57 L: 18	763 Kcal P: 23 HC: 95 L: 29	733 Kcal P: 41 HC: 71 L: 28	754 Kcal P: 23 HC: 110 L: 21
18/09 - 16/10 - 13/11 - 11/12	**19/09 - 17/10 - 14/11 - 12/12**	**20/09 - 18/10 - 15/11 - 13/12**	**21/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12**	**22/09 - 20/10 - 17/11 - 15/12**
POTAJE DE ESPINACAS CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS EN ACEITE DE OLIVA ENSALADA CHINA FRUTA NATURAL	CREMA DE CALABAZA Y PUERROS CON GOFIO ARROZ CON POLLO Y GUISANTES FRUTA NATURAL	CREMA REINA DE CALABACÍN Y PUERROS CON GOFIO MEDALLON DE MERLUZA REBOZADA ENSALADA MIXTA CON MELOCOTON FRUTA NATURAL	POTAJE DE VERDURAS CON GARBANZOS TALLARINES CON RICA SALSA DE TOMATE, CHAMPIÑONES Y BACON LACTEO	SOPA DE AVE CON FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON HUEVOS COCIDOS FRUTA NATURAL
601 Kcal P: 17 HC: 70 L: 24	591 Kcal P: 16 HC: 106 L: 8	584 Kcal P: 22 HC: 59 L: 25	708 Kcal P: 27 HC: 104 L: 17	488 Kcal P: 26 HC: 45 L: 21
25/09 - 23/10 - 20/11 - 18/12	**26/09 - 24/10 - 21/11 - 19/12**	**27/09 - 25/10 - 22/11 - 20/12**	**28/09 - 26/10 - 23/11 - 21/12**	**29/09 - 27/10 - 24/11 - 22/12**
POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS Y GOFIO VARITAS DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA GRIEGA FRUTA NATURAL	CREMA DE ZANAHORIA CON GOFIO ESPAGUETTIS CON ALBÓNDIGAS DE CERDO Y POLLO CON RICA SALSA DE TOMATE FRUTA NATURAL	CREMA DE VERDURAS PROVENZAL TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA AL HORNO ENSALADA DE COL FRUTA NATURAL	SOPA DE ESTRELLITAS POLLO AL AJILLO AL HORNO PAPAS SANCOCHADAS LACTEO	CREMA DE PUERROS CON GOFIO ARROZ COMPUESTO CON POLLO FRUTA NATURAL
426 Kcal P: 19 HC: 57 L: 8	849 Kcal P: 30 HC: 98 L: 33	541 Kcal P: 18 HC: 62 L: 20	521 Kcal P: 29 HC: 68 L: 13	640 Kcal P: 26 HC: 106 L: 8
02/10 - 30/10 - 27/11 - 25/12	**03/10 - 31/10 - 28/11 - 26/12**	**04/10 - 01/11 - 29/11 - 27/12**	**05/10 - 02/11 - 30/11 - 28/12**	**06/10 - 03/11 - 01/12 - 29/12**
CREMA DE GUISANTES CON GOFIO SOLOMILLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA FRESCA VARIADA FRUTA NATURAL	POTAJE DE ACELGAS CON GOFIO ARROZ MIXTO CON POLLO Y CERDO FRUTA NATURAL	SOPA HORTELANA MEDALLÓN DE MERLUZA EMPANADO ENSALADA MIXTA CON BROTES DE SOJA FRUTA NATURAL	CREMA DE CALABAZA CON GOFIO TACOS DE CERDO ASADO PAPAS AROMATICAS AL HORNO LACTEO	CREMA DE CALABACÍN CON GOFIO MACARRONES CON RICA SALSA DE TOMATE Y PAVO FRUTA NATURAL
451 Kcal P: 33 HC: 52 L: 9	657 Kcal P: 20 HC: 101 L: 16	697 Kcal P: 23 HC: 80 L: 28	764 Kcal P: 33 HC: 70 L: 37	631 Kcal P: 21 HC: 99 L: 13

SCOLAREST
Alimentación saludable y sostenible

Nuestros menú diarios potencian la **gastronomía canaria además de la introducción del platos novedosos**

Sabías que...

Por eso diariamente nuestros comensales **toman a diario, gofio de millo** como aditivo a nuestros potajes y cremas.

SE INCLUYE PAN BLANCO E INTEGRAL Y AGUA EN TODAS LAS COMIDAS

SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:		PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	→	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	→	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	→	PESCADO O HUEVO
PESCADO	→	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	→	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	→	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	→	FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

¡ Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida !

Aceites de Oliva de España y Compass Group | Scolarest te ofrecen un programa práctico, progresivo y flexible para transformar tus hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de toda la familia. Con Aitor Sánchez. Visita https://aprendeacomersano.org/

COMPASS GROUP | Scolarest

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.