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.**

PRIMAVERA

Aumenta la hidratación: Los días son más largos y hay más actividad.

Más ensaladas: Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos.

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en omega-3 y vitamina C.

¡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.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva

¡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.

2026Junio

C.E.I.P. LORENZO LUZURIAGA

Menú Escolar (Valoración Nutricional para alumnos entre 7-9 años)

Kcal 542 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 49	**Lunes 22** Menestra de verduras rehogada *Sautéed vegetable medley* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L *Natural yogurt without sugar, bread and water*	Kcal 702 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 72	**Martes 23** Macarrones carbonara g L x *Carbonara Macaroni* Tilapia al horno P *Baked tilapia* Calabacín Salteado *sautéed zucchini* Fruta de temporada, pan integral y agua g *Fruit,wholemeal bread and water*	Kcal 594 --- Prot (g) 28 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 69	**Miercoles 24** Arroz integral con pollo y verduras *Rice with chiken and vegetables* Cinta de lomo a la plancha *Grilled loin tape* Ensalada de lechuga y tomate O *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua g *Fruit, bread and water*	Kcal 589 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 49	**Jueves 25** Revuelto de patatas y calabcín H *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ensalada de lechuga y zanahoria O *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua g *Fruit,wholemeal bread and water*	Kcal 545 --- Prot (g) 24 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 53	**Viernes 26** Crema de zanahorias *Cream of carrots* Bacalao rebozado g H P *Battered cod* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas O *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua g *Fruit, bread and water*
Kcal 663 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 60	**Lunes 29** Lentejas con calabaza *Lentil stew with pumpkin* Tortilla fr de calabacín H *Zucchini french omelette* Ensalada de lechuga y tomate O *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua g *Fruit,wholemeal bread and water*	Kcal 679 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 74	**Martes 30** Espaguetis con tomate g x *Spaghetti with tomato* Abadejo enharinado frito al estilo andaluz g P *Andalusian style pollock* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O *Lettuce, carrots and olive salad* Fruta de temporada, pan integral y agua g *Fruit,wholemeal bread and water*		**Miercoles**		**Jueves**		**Viernes**

g Gluten R Crustáceos H Huevo u ovoproducto P Pescado c Cacahuete J Soja L Leche y derivados C Frutos secos a Apio Z Mostaza S Sésamo Moluscos T Altramuz O Dióxido de azufre y sulfitos x Contiene trazas

vorare