

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

732 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ENSALADA MIXTA
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU
JUGO
FRUTA

9

691 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

10

829 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 6

STOP FOOD WASTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

11

716 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 40 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR

12

576 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

15

713 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

16

811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
FRUTA

17

645 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

18

752 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 12

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

669 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

22

673 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
ABADEJO A LA PORTUGUESA
FRUTA

23

636 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 33 G.: 8

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
LENTEJAS CON CHORIZO
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

24

496 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

25

745 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

26

561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

29

734 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 12

LECHUGA Y OLIVAS
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON PATATAS PAJA CASERAS
FRUTA

30

516 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 676 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 8 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día