

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 671 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

10 596 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 19 G.: 3

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MAÍZ Y ATÚN)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

11 640 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 16

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12 808 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
HELADO

13 552 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 10

ENSALADA MIXTA
SOPA DE LETRAS
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16 595 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 57 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

17

FESTIVO

18 837 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19 678 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
POTAJE DE GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20 814 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
PAELLA CON DADOS DE RAPE
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

23 670 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
ABADEJO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24 634 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
FRUTA

25 677 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 708 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FISH LASAÑA
HELADO

30 762 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 12

ENSALADA MIXTA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 680 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 9. 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:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.