

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 744 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

TOMATE Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON
CAPONATA DE VERDURAS
YOGUR
FRUTA

2 745 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ENSALADA MIXTA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

3 692 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

4 586 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

7 851 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
FRUTA

8 596 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9 503 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ENSALADA MIXTA
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
FRUTA

10 986 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 45 G.: 12

JORNADA CHINA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AGRIDULCE
YOGUR

11 607 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
FRUTA

14 531 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU
JUGO
FRUTA

15 816 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

16 709 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
POTAJE DE GARBANZOS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

17 817 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
YOGUR

18 696 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESTOFADO DE CERDO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

21 754 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

22 636 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA MIXTA
CREMA PARMENTIER
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24 875 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
POLLO ASADO CON PIÑA
FRUTA

25 723 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

LECHUGA Y COL LOMBARDA
FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

28 676 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

29 703 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

30 810 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.