

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

844 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
MACARRONES CON ATÚN
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

8

684 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

9

696 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
YOGUR

10

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

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

786 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 56 G.: 13

ENSALADA PANZANELLA
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

679 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA MIXTA
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)

784 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 12
ENSALADA SAN ISIDRO
SOPA CASTELLANA
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
PASTEL DE YEMA

17

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

20

639 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

21

697 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 34 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
FRUTA

22

624 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION

LECHUGA Y TOMATE
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

23

562 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ENSALADA COLESLAW
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

610 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 16

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
YOGUR

27

FESTIVO

28

724 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
OLLA GITANA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

29

527 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

30

753 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 11

"DÍA DE LA PAZ"

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
YOGUR

31

849 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 690 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 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

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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

NOTAS:



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