

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 788 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA

4 609 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 50 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HABICHUELAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

5 669 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

6 564 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

7 762 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

10 770 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 48 G.: 9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE POLLO CON PASTA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

11 663 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

12 824 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13 627 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

17 745 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

18 567 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20 890 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 11

LECHUGA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

21 723 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ Y HABICHUELAS CON
VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA
FRANCESA
FRUTA

24 756 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

25 551 Kcal. P.: 22 HC.: 21 L.: 55 G.: 12

NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE
Y CEBOLLA)
YOGUR

26 799 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

27 745 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 46 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
HELADO

28 789 Kcal. P.: 23 HC.: 22 L.: 54 G.: 16

LECHUGA Y REMOLACHA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON
PATATAS DADO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 710 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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...

PODEMOS CENAR:

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