

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 756 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 9

TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE CERDO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

4 752 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

5 613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

6 653 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE LETRAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

7 755 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR DE SABOR

10 810 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 48 G.: 14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
YOGUR

11 971 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

12 496 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

13 573 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14 764 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRALES) CON
SALSA DE QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
FRUTA

17 781 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO
FRUTA

18 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

19

FESTIVO

20 777 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO
YOGUR

21 748 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24 608 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

25 556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

26 565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 888 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FRICANDÓ DE TERNERA
PASTEL DE SANT JORDI

28 792 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

ENSALADA VERDE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

31 839 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
FISHFOCACIA A LA BARBACOA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.**