

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 659 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y BROTES
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2 685 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

3 581 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

4 686 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE
GARBANZOS Y OLIVAS
FRUTA

7 643 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

8 652 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES CON ATÚN
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9 524 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

ENSALADA ILUSTRADA
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

10 929 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 14

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOMATE ALIÑADO
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
HELADO

11 784 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ DEL SENYORET
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
FRUTA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 983 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 11

ENSALADA MIXTA
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

29 775 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

30 696 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
ENSALADA VERDE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES
ASADOS
PANINI DE PULLED PORK
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 716 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8 **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:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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