

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

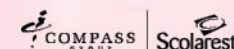
Mayo - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

792 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

6

578 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

793 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
YOGUR
PAN INTEGRAL

8

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

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN

9

622 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA
PAN

12

779 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE POLLO CON PASTA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

13

771 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 10

ENSALADA MEDITERRANEA
ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO DE ATÚN
YOGUR
PAN

14

783 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 41 G.: 6

ENSALADA DE MAÍZ
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA
PAN

15

829 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 6

ENSALADA SAN ISIDRO
FIDEUA CON VERDURITAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA
PAN

16

630 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA
PAN INTEGRAL

19

791 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
MACARRONES CON ATÚN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA
PAN

20

634 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

TOMATE Y MAÍZ
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
HELADO
PAN INTEGRAL

21

798 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

22

772 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR
PAN

23

583 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN

26

700 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN INTEGRAL

27

678 Kcal. P.: 16 HC.: 67 L.: 14 G.: 2

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
(TOMATE, MAÍZ Y ATÚN)
EMPANADILLAS
FRUTA
PAN

28

514 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA
PAN

29

704 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 35 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO
PAN INTEGRAL

30

668 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 6

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE
RAPE
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA
PAN

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 700 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 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 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

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...

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.