

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2025

2 663 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
FRUTA
PAN INTEGRAL

9
FESTIVO

16 758 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 9
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
FRUTA
PAN INTEGRAL

23 515 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 30 G.: 4
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA
PAN INTEGRAL

3 785 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA
PAN

10 857 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 6
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA
PAN

17 593 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 6
LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA
PAN

24 969 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 8
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
POSTRE ESPECIAL
PAN

4 702 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA
PAN

11 550 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 9
LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

18 596 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 32 G.: 7
ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON JUDIAS VERDES Y
JAMON
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 650 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 15

ENSALADA MIXTA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
YOGUR
PAN INTEGRAL

12 726 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8
RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR
PAN

19 816 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 7
LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA
PAN

6 756 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO AL HORNO
FRUTA
PAN

13 735 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 39 G.: 10
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

20 398 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 10
ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR
PAN

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 692 Kcal. P.: 18 HC.: 41 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 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.