

# LAS CLARAS DE LA FLOTA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8 778 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

9 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA  
PAN

10 816 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR  
PAN INTEGRAL

11 781 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA  
VERDE  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA  
PAN

12 831 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

LECHUGA  
ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

15 672 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA  
PAN

16

FESTIVO

17 690 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 57 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
PAN

18 558 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

19 741 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
POTAJE DE GARBANZOS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA  
PAN

22 963 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 52 G.: 10

LECHUGA  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS DE POLLO  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

23 590 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
PAN

24 469 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

25 689 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
POLLO A LA NARANJA  
YOGUR  
PAN

26 780 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

29 589 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
FRUTA  
PAN

30 561 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
OLLA GITANA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA  
PAN

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](http://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

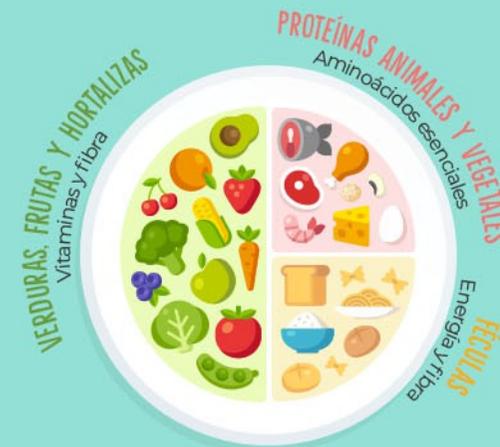
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

## 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:



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