

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 462 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA
PAN

4 605 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 437 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA
PAN

6 723 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR
PAN INTEGRAL

7 747 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA
PAN

10 820 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA
PAN

11 536 Kcal. P.: 22 HC.: 22 L.: 54 G.: 11

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
YOGUR
PAN INTEGRAL

12 577 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN

13 743 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA
PAN INTEGRAL

14 641 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
OLLA GITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

17 693 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

18 756 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FIDEUA CON PESCADO
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRUTA
PAN

19 750 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 47 G.: 10

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO EN Salsa DE TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL

20 774 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR
PAN

21 647 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A BANDA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA
PAN INTEGRAL

24 636 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATAS DADO
FRUTA
PAN

25 529 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 26 G.: 4

ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADJO EN Salsa
FRUTA
PAN INTEGRAL

26 550 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA
PAN

27 733 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 11

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
SALCHICHAS DE POLLO
YOGUR
PAN INTEGRAL

28 806 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 5

TOMATE CON ORÉGANO
FIDEUA CON VERDURITAS
BACALAO REBOZADO
FRUTA
PAN

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 658 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

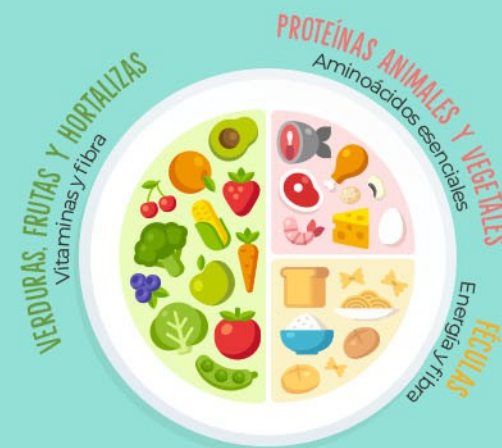
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.