

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

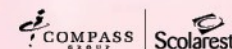
VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1 651 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA
PAN

2 636 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 32 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO ADOBADO AL HORNO
YOGUR
PAN

3 608 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 5

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA
PAN

6 596 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

7 799 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

ENSALADA MIXTA
ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN

8 698 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
YOGUR
PAN INTEGRAL

9 475 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DEL LETRAS
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA
PAN

10 802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA
PAN

13 800 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA
PAN INTEGRAL

14 744 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 11

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
YOGUR
PAN

15 567 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN INTEGRAL

16 393 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA
PAN

17 671 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA
PAN INTEGRAL

20 690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y PIÑA
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR
PAN

21 502 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO BEREBER
FRUTA
PAN INTEGRAL

22 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION

LECHUGA Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA
PAN

23 743 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA
PAN INTEGRAL

24 631 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

ENSALADA VERDE
POTAJE DE GARBANZOS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA
PAN

27 685 Kcal. P.: 27 HC.: 23 L.: 48 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA
PAN INTEGRAL

28 575 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN

29 731 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
YOGUR
PAN INTEGRAL

30 579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN

31 894 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

LECHUGA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 655 Kcal. P.: 17 HC.: 42 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

Espárrago
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.