

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 613 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L: 27 G.: 4

LECHUGA Y BROTES
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
FRUTA
PAN INTEGRAL

2 762 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L: 37 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN

3 839 Kcal. P.: 24 HC.: 18 L: 56 G.: 12

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN INTEGRAL

4 779 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L: 37 G.: 8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN

5 561 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L: 26 G.: 6

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN INTEGRAL

8 FESTIVO

9 682 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L: 52 G.: 9
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBÓ DE PAVO
FRUTA
PAN INTEGRAL

10 653 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L: 36 G.: 8
LECHUGA Y BROTES
POTAJE DE GARbanzoS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA
PAN

11 725 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L: 35 G.: 8
LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR
PAN INTEGRAL

12 665 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L: 34 G.: 7
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN

15 645 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L: 47 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
VARITAS DE MERLUZA
YOGUR
PAN INTEGRAL

16 833 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L: 39 G.: 8
TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA
PAN

17 667 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L: 36 G.: 7
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

18 526 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L: 26 G.: 4
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO CON GARbanzoS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA
PAN

19 538 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L: 47 G.: 10
LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

22 974 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L: 35 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD
PAN

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
ESALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

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