

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>613 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 4</div> <div>LECHUGA Y BROTES PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA FRUTA PAN INTEGRAL</div>	<div>2</div> <div>762 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO FRUTA PAN</div>	<div>3</div> <div>839 Kcal. P.: 24 HC.: 18 L.: 56 G.: 12</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS FRITAS YOGUR PAN INTEGRAL</div>	<div>4</div> <div>779 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8</div> <div>ENSALADA MIXTA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA DE PATATA FRUTA PAN</div>	<div>5</div> <div>561 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6</div> <div>LECHUGA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA PAN INTEGRAL</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>682 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L.: 52 G.: 9</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO FRUTA PAN INTEGRAL</div>	<div>10</div> <div>653 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 8</div> <div>LECHUGA Y BROTES POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO AL ORÉGANO FRUTA PAN</div>	<div>11</div> <div>725 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 8</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO A LA ALBUFERA YOGUR PAN INTEGRAL</div>	<div>12</div> <div>665 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 7</div> <div>TOMATE ALIÑADO Y BROTES ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA FRUTA PAN</div>
<div>15</div> <div>645 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 9</div> <div>LECHUGA Y TOMATE GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA VARITAS DE MERLUZA YOGUR PAN INTEGRAL</div>	<div>16</div> <div>833 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 39 G.: 8</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA FRUTA PAN</div>	<div>17</div> <div>667 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 7</div> <div>LECHUGA Y PEPINO ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO FRUTA PAN INTEGRAL</div>	<div>18</div> <div>526 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 4</div> <div>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY FRUTA PAN</div>	<div>19</div> <div>538 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 10</div> <div>LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA FRUTA PAN INTEGRAL</div>
<div>22</div> <div>974 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 11</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD PAN</div>				



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 697 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 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. 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:

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
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.