

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 763 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

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

3 651 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
FRUTA
PAN

4 573 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 25 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 814 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

ENSALADA VARIADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA
PAN

6 759 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
SAN JACOB DE PAVO
YOGUR
PAN INTEGRAL

9 704 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA
PAN

10 590 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA
PAN INTEGRAL

11 561 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA
PAN

12 496 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA
PAN INTEGRAL

13 691 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA

16 679 Kcal. P.: 27 HC.: 23 L.: 48 G.: 10

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA
PAN INTEGRAL

17 689 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARbanzos
LACÓN A LA GALLEGa
FRUTA
PAN

18 736 Kcal. P.: 13 HC.: 65 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FISH EMPANADILLAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

19 581 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ENSALADA VERDE
FRUTA
PAN

20 672 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR
PAN INTEGRAL

23 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN

24 740 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA
YOGUR
PAN

25 784 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 9

ENSALADA MIXTA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA
PAN

26 602 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISES
FRUTA
PAN INTEGRAL

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
FRUTA
PAN

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 680 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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.