

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

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

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA
PAN

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

LECHUGA, MAIZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA
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

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

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

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

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
LACÓN A LA GALLEGA
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

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

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
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

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

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

ENSALADA MIXTA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA
PAN

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

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

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

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ENSALADA VERDE
FRUTA
PAN

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

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

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

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO
YOGUR
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

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

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

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, 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



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.