

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 683 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
POLLO A LA NARANJA
FRUTA
PAN

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN

16 738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN

23 817 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
FRUTA
PAN

30

FESTIVO

3 628 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
YOGUR
PAN INTEGRAL

10 592 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 3

LECHUGA Y PEPINO
TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
FRUTA
PAN INTEGRAL

17 624 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL

24 652 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO EN SALSA VERDE
YOGUR
PAN

31

FESTIVO

4 408 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS, REMOLACHA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA
PAN

11 631 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 7

LECHUGA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA
PAN

18 471 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
VICHYSOISE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA
PAN

25 689 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

TOMATE ALIÑADO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

12 555 Kcal. P.: 23 HC.: 23 L.: 52 G.: 13

ENSALADA MIXTA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
YOGUR
PAN INTEGRAL

19

FESTIVO

26 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA
PAN

6 693 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA
PAN

13 645 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN

20 743 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
YOGUR
PAN INTEGRAL

27 632 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN INTEGRAL



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:



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
Berenjena
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.