

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

700 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
YOGUR
PAN INTEGRAL

14

675 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA
PAN

15

530 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 46 G.: 9

ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA
POLLO AL HORNO
FRUTA
PAN INTEGRAL

16

816 Kcal. P.: 7 HC.: 56 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FLAMENQUINES
FRUTA
PAN

17

612 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

20

648 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA
PAN

21

560 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN INTEGRAL

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
YOGUR
PAN

23

639 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
SOPA DE LETRAS
MAGRO ADOBADO
FRUTA
PAN INTEGRAL

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA
PAN

27

686 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
FRUTA
PAN INTEGRAL

28

777 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR
PAN

29

587 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

STOP FOOD WASTE
LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON COUS COUS,
VERDURAS Y PAVO
FRUTA
PAN

30

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA
AGRIDULCE
FRUTA
PAN



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 671 Kcal. P.: 17 HC.: 42 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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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.