

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4

579 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA
PAN INTEGRAL

5

638 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 5

ENSALADA MURCIANA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA
PAN

6

535 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 4

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

7

824 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
FRUTA
PAN

8

533 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
YOGUR
PAN INTEGRAL

11

592 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

ENSALADA MIXTA
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA
PAN

12

755 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA
PAN INTEGRAL

13

626 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

ENSALADA CON BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
YOGUR
PAN

14

792 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA
PAN INTEGRAL

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA
PAN

18

826 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 52 G.: 16

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS FRESCAS A LA
PLANCHA
YOGUR
PAN INTEGRAL

19

823 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

LECHUGA
ENSALADA DE PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA
PAN

20

457 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 5

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA
Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
MERLUZA EN SALSAS VERDES
FRUTA
PAN INTEGRAL

21

618 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
FRUTA
PAN

22

674 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HABICHUELAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

25

634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA
PAN

26

669 Kcal. P.: 21 HC.: 19 L.: 58 G.: 16

LECHUGA Y TOMATE
ESTOFADO DE CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA
PAN INTEGRAL

27

575 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
YOGUR
PAN

28

760 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA
PAN INTEGRAL

29

668 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L.: 54 G.: 8

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
SAN JACOBO
FRUTA
PAN



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

