

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1 774 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
FRUTA
PAN INTEGRAL

2 610 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
YOGUR
PAN

3 750 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 57 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

4 694 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA
PAN

5 794 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 38 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
OLLA GITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10 576 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA
PAN

11 685 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

12 567 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA
PAN

15 612 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 29 G.: 5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

16 834 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS
FRUTA
PAN

17 468 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO
SUECO
FRUTA
PAN INTEGRAL

18 835 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN

19 540 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR
PAN INTEGRAL

22 974 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE ESPECIAL
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

