

# LAS CLARAS DE LA FLOTA

Junio - Julio 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

22 661 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
FIDEUA CON PESCADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA  
PAN

29 510 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 14

LECHUGA Y CEBOLLA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR  
PAN

6 635 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 59 G.: 17

LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

13 672 Kcal. P.: 27 HC.: 23 L.: 48 G.: 10

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

20 828 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA  
PAN

27 661 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
FIDEUA CON PESCADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA  
PAN

23 654 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

30 742 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE QUESO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

7 672 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS  
FRUTA  
PAN

14 713 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA  
PAN

21 676 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA  
PAN

28 654 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

24 801 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA  
PAN

1 531 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA DE AVE CON PASTA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA  
PAN

8 784 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 5

TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

15 518 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

22 518 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 9

LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
YOGUR  
PAN

29 801 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA  
PAN

25 934 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 11

LECHUGA  
ARROZ TRES DELICIAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
YOGUR  
PAN

2 673 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

9 885 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA  
PAN

16 611 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR  
PAN

23 692 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12

TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA  
PAN

30 934 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 11

LECHUGA  
ARROZ TRES DELICIAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
YOGUR  
PAN

26 737 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 10

TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

3 752 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO A LA HORTELANA  
FRUTA  
PAN

10 727 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL

17 897 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
PECHUGA EMPANADA  
FRUTA  
PAN

24 748 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
CALAMARES A LA ROMANA  
FRUTA  
PAN

31 737 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 10

TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
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](http://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

