

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 773 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

9 606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA
PAN

10 818 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA
PAN INTEGRAL

11 746 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR
PAN

14 796 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ AL HORNO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
YOGUR
PAN INTEGRAL

15

FESTIVO

16 679 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA
PAN INTEGRAL

17 561 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA
PAN

18 1.083 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
POLLO AL AJILLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

21 862 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
FRUTA
PAN INTEGRAL

22 606 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
ZARANGOLLO
FRUTA
PAN

23 798 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA
PAN

24 690 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA
PAN INTEGRAL

25 867 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
YOGUR
PAN

28 549 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 51 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
YOGUR
PAN

29 1.053 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA
POLLO TIKKA MASALA
FRUTA
PAN INTEGRAL

30 487 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FRUTA
PAN



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 749 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 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.



NOTAS:

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

Espárrago
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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

