

LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5 638 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

6 660 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 693 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

8 627 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
YOGUR
PAN

9 799 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 4

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

12

FESTIVO

13 642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

14 639 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

15 682 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

LECHUGA Y COL LOMBARDA
SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

16 661 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO A LA RIOJANA
YOGUR
PAN

19 453 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE GUISANTES
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

20 770 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 1.045 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
ENSALADA PANZANELLA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

22 1.092 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 59 G.: 17

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
YOGUR
PAN

23 662 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

26 917 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 685 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA NAPOLITANA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

28 606 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

ENSALADA VALENCIANA
OLLA GITANA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 743 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

30 493 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO
TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
YOGUR
PAN



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 707 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7 **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

