LAS CLARAS DE LA FLOTA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 914 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** 737 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**4** 730 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 10 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** 578 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** 688 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO YOGUR PAN INTEGRAL
9 620 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** 672 Kcal. P.: 32 HC.: 33 L.: 33 G.: 7 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE SOPA MINESTRONE POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**11** 678 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 5 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** 618 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 39 G.: 10 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA YOGUR PAN INTEGRAL	**13** 428 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
16 556 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 6 TOMATE ALIÑADO HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**17** 708 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7 HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**18** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** 913 Kcal. P.: 30 HC.: 32 L.: 34 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL COUS COUS YOGUR PAN	**20** 801 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
23 747 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 7 ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL YOGUR PAN	**24** 779 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 7 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA OLLA GITANA TORTILLA DE PATATA TOSTA DE ESCALIBADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**25** 589 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6 LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** 692 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**27** 517 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN
30 701 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 680 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

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	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.