

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

720 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
YOGUR

926 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 40 G.: 6

ENSALADA MIXTA
PAELLA ALICANTINA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

802 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

642 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

589 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 17

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
HELADO

565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

668 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

767 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 11

TOMATE NATURAL Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

760 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
FRUTA

618 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 44 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE CERDO CON
GUISANTES Y ZANAHORIAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

641 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 33 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON
CARNE PICADA Y JAMÓN)
YOGUR

743 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

682 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

717 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

684 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
CROQUETAS DE BACALAO
YOGUR

754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA

837 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAELLA VALENCIANA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día