

C.E.I. LA FLOTA

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ARROZ A BANDA
T/ PURÉ DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ LENTEJAS CON VERDURAS
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

5

TOMATE ALIÑADO
E/ GUISO DE RAPE CON VERDURAS
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ARROZ Y POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

7

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS
YOGUR

8

ENSALADA MIXTA
E/ MACARRONES NAPOLITANA
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

11

LECHUGA Y OLIVAS
E/LENTEJAS ESTOFADAS
T/ PURÉ DE LENTEJAS ESTOFADAS
YOGUR

12

E/ COCIDO COMPLETO
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ESTOFADO DE TERNERA
T/ PURÉ DE ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

14

ENSALADA VERDE
E/ ARROZ A LA CUBANA
E/ SALCHICHAS DE POLLO
T/ PURÉ POLLO CON VERDURAS

15

LECHUGA Y JUDIA BROTE
E/FIDEUÁ CON MERLUZA
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
E/ GUISO DE PAVO
T/ PURÉ DE PAVO
FRUTA

19

FESTIVO

20

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
E/ ASADO DE MERLUZA CON PATATAS
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
E/ POTAJE DE GARBANZOS
T/ PURÉ DE POTAJE CON GARBANZOS
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
E/ ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
POSTRE SORPRESA

25

TOMATE CON ORÉGANO
E/ ASADO DE CONTRAMUSLOS CON
PATATAS Y VERDURAS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
E/ OLLA GITANA
T/ PURÉ DE OLLA GITANA
YOGUR

27

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
E/ CANELONAS DE CARNE
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

28

FESTIVO

29

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día