

C.E.I. LA FLOTA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
E/ FIDEUÁ DE MERLUZA
T/ PURÉ DE MERLUZA Y VERDURAS
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
E/ ARROZ Y POLLO
T/ PURÉ DE POLLO Y VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ LENTEJAS CON CHORIZO
T/ LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

7

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

8

LECHUGA Y PEPINO
E/ GUISO DE POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
HELADO

9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
E/ SOPA DE COCIDO
E/ COCIDO COMPLETO
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
E/ MACARRONES CON ATÚN
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

13

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
E/ LENTEJAS CON CHORIZO
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
YOGUR

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
E/ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
E/ SOPA DE COCIDO CON ALBONDIGAS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
E/ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
E/ POLLO AGRIDULCE
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

17

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
E/ ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ, JAMÓN YORK, ATÚN Y ACEITUNA VERDE)
E/ MEDALLONES DE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
E/ POTAGE DE ACELGAS
T/ PURÉ DE POTAGE CON VERDURAS
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ ARROZ CON TOMATE CON SALCHICHAS Y TORTILLA FRANCESA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
T/ PURÉ DE LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
E/ GUISO DE POLLO CON CARACOLAS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
YOGUR

27

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
E/ CODITOS A LA NAPOLITANA CON CARNE
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
E/ ALUBIAS CON ARROZ
T/ PURÉ DE ALUBIAS Y VERDURAS
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
E/ SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS Y ALBONDIGAS
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
E/ ARROZ A BANDA
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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

NOTAS: