

C.E.I. LA FLOTA

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

ENSALADA VERDE
E/SOPA DE COCIDO
E/ COCIDO COMPLETO CON
ALBONDIGAS
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

LECHUGA Y JUDIA BROTE
E/ ARROZ CON MAGRA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

6

ENSALADA MIXTA
E/ SECRETO DE CERDO ESTOFADO
CON VERDURAS Y PATATAS
T/PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
E/ARROZ CON TOMATE
E/SALCHICHAS DE POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE,
ZANAHORIA, MAIZ ATÚN Y ACEITUNAS
E/ ASADO DE MERLUZA CON PATATAS
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
E/ PURÉ DE VERDURAS (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CALABACIN)
E/ LOMO ASADO AL ESTILO DE LA
FRONTERA
T/PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
E/ DE LENTEJAS ESTOFADAS CON
JAMÓN
E/TORTILLA DE PATATAS
T/ PURÉ DE LENTEAS CON VERDURAS
HELADO

13

ENSALADA MIXTA
E/SOPA DE LETRAS
E/POLLO AL AJILLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
E/ SALMON AL HORNO CON
VERDURAS Y PATATAS
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
YOGUR

17

FESTIVO

18

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ MACARRONES (INTEGRALES) CON
TOMATE Y CARNE
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

19

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

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
E/ PAELLA CON DADOS DE RAPE
E/CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

LECHUGA Y TOMATE
E/FIDEUA CON VERDURITAS CON
ABADEJO
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
E/ LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA Y CHORIZO
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
E/ ARROZ CON MAGRA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
E/SOPA DE COCIDO
E/ COCIDO COMPLETO CON
ALBONDIGAS
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
E/ FISH LASAÑA
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURITAS
HELADO

30

ENSALADA MIXTA
E/ SECRETO DE CERDO ESTOFADO
CON VERDURAS Y PATATAS
T/PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
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:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.