

# C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

LECHUGA Y TOMATE  
E/ GUISO DE POLLO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ  
E/ ARROZ EN PAELLA CON MAGRA Y VERDURAS  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
E/ MACARRONES CON ATÚN  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
E/ ALUBIAS CON CHORIZO  
E/ CROQUETAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS  
FRUTA

9

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

10

LECHUGA Y CEBOLLA  
E/SOPA DE COCIDO  
E/ COCIDO COMPLETO  
T/ PURÉ DE COCIDO  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
E/ CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
E/ HAMBURGUESA CON PATATAS  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

14

TOMATE Y MAÍZ  
E/ ARROZ EN PAELLA CON MAGRA Y VERDURAS  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
E/ FIDEUA CON VERDURITAS CON MERLUZA  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)

ENSALADA SAN ISIDRO  
E/ GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
T/ TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
E/ GUISO DE POLLO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

21

LECHUGA Y REMOLACHA  
E/ LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
E/ NUGGETS DE POLLO  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION

ENSALADA DE LECCHUGA Y TOMATE  
E/ GUISO DE DADOS DE RAPE  
E/ BUÑUELOS DE BACALAO  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

23

ENSALADA COLESLAW  
E/ SOPA DE COCIDO  
E/ COCIDO COMPLETO  
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO  
FRUTA

24

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
E/ PURÉ (CALABACÍN ZANAHORIA, PATATA)  
E/ ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS  
YOGUR

27

ENSALADA COLESLAW  
E/ SOPA DE COCIDO  
E/ COCIDO COMPLETO  
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
E/OLLA GITANA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
T/ OLLA GITANA  
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
E/ SOPA DE LETRAS CON POLLO Y GARBANZOS  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ

E/ ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDRUAS  
YOGUR

31

E/ESPIRALES (INTEGRALES) BOLONESA  
E/ SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

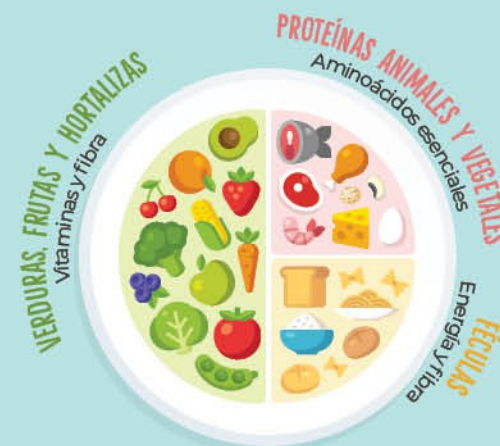
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

## NOTAS:



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