

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



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

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

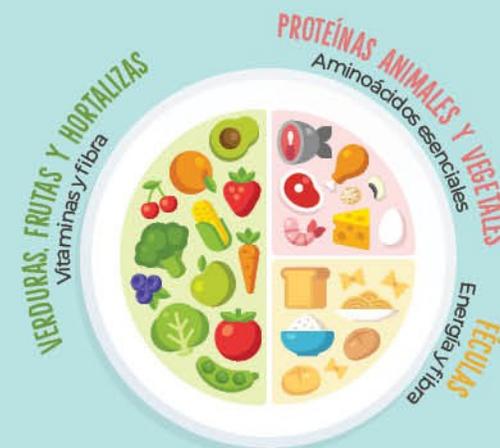
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:



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