

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

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
E/ ESTOFADO DE CERDO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
E/POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
CROQUETAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS

FRUTA

5

LECHUGA Y MAÍZ  
E/ GUISO DE MERLUZA CON PATATAS Y  
VERDURAS  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS

FRUTA

6

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
E/SOPA DE LETRAS  
E/POLLO EN SALSAS  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
E/ ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS

YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y TOMATE  
E/ LENTEJAS CON CALABAZA  
NUGGETS DE POLLO  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
YOGUR

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
E/ ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS  
Y TORTILLA FRANCESA  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
E/ CREMA DE CALABACÍN  
E/ HAMBURGUESA DE PAVO Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS

FRUTA

13

LECHUGA Y MAÍZ  
E/ SOPA DE COCIDO Y ALBONDIGAS  
DE POLLO  
E/ COCIDO COMPLETO  
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO

FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO  
E/MACARRONES (INTEGRALES) CON  
SALSA DE CALABAZA  
E/ SALMÓN AL LIMÓN  
T/PURÉ DE RAPE CON VERDURAS

FRUTA

17

TOMATE Y MAÍZ  
E/ ARROZ A BANDA  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
E/ MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS

FRUTA

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
E/ OLLA GITANA  
E/ CROQUETAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE OLLA GITANA

FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
E/ FIDEUÁ DE PESCADO  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON PATATAS  
YOGUR

24

LECHUGA Y MAÍZ  
E/ LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

25

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
E/ GUISO DE POLLO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

26

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

27

**BON PROFIT (CATALUÑA)**  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
E/ MACARRONES DEL CARDENAL  
FRICANDÓ  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS  
PASTEL DE SANT JORDI

28

ENSALADA VERDE  
E/ ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
E/ ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON  
SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
T/ PURÉ DE RAPE CON ALBONDIGAS  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**

LECHUGA Y CEBOLLA  
E/ ENSALADA DE PASTA CON ATÚN  
E/ FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
T/ PURÉ DE POLLO 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...

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.**