

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

LECHUGA Y BROTES  
E/ OLLA GITANA  
E/ TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE OLLA GITANA  
YOGUR

2

E/ ENSALADA DE PASTA TOMATE  
ZANAHORIAS, ATÚN, ACEITUNAS  
E/ HAMBURGUESA DE POLLO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

3

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

4

TOMATE Y MAÍZ  
E/ ARROZ CON RAPE Y VERDURAS  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y CEBOLLA  
E/ MACARRONES CON TOMATE  
YATÚN  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
E/ NUGGETS DE POLLO  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

9

ENSALADA ILUSTRADA  
E/ SOPA DE LETRAS  
E/ FILETE DE MERLUZA  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
HELADO

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
E/ CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA

11

ENSALADA LECHUGA Y TOMATE  
E/ ARROZ DEL SENYORET  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS  
YOGUR

14

ENSALADA CON BROTES Y  
ZANAHORIA  
E/ GUISO DE POLLO CON VERDURAS  
Y CARACOLAS  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
E/ ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ACELGAS  
E/ TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS  
YOGUR

16

LECHUGA Y CEBOLLA  
E/ PURÉ DE CALABACIN  
E/ SALMÓN AL HORNO CON PATATAS  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

ENSALADA TOMATE Y LECHUGA  
E/ ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE  
Y SALCHICHAS  
E/ TORTILLA FRANCESA  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y  
YOGUR

24

E/ ENSALADA DE PASTA CON ATÚN,  
ZANAHORIA, MAIZ Y TOMATE  
E/ PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y BROTES  
E/ ALUBIAS CON CHORIZO  
E/ FLAMENQUINES  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS..  
Y FRUTA

28

ARROZ A LA CUBANA CON  
SALCHICHAS Y TORTILA FRANCESA  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
YOGUR

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
E/ LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
E/ CROQUETAS DE JAMÓN  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
E/ CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
EZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS  
E/ PANINI DE PULLED PORK  
T/ PURÉ DE PAVO 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

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

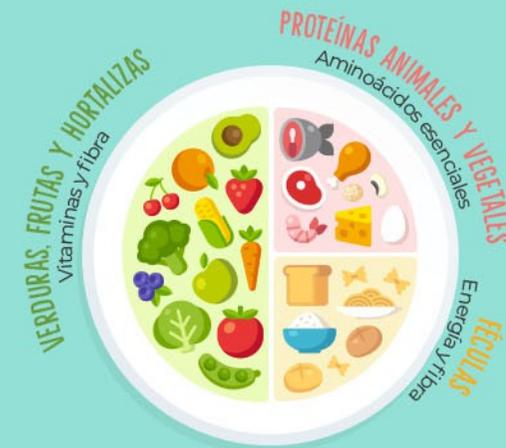
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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

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

## NOTAS:

