

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA Y PEPINO
E/ ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
E/ SALMON AL HORNO
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ LENTEJAS CON VERDURAS Y
CHORIZO
E/ CROQUETAS DE JAMÓN
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

4

LECHUGA Y TOMATE
E/ ESPIRALES A LA CARBONARA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

YOGUR

5

E/GUISO DE PESCADO
T/ PURÉ DE PESCADO CON VERDURAS

FRUTA

6

TOMATE Y MAÍZ

E/ POTAJE DE GARBANZOS
T/ PURÉ DE POTAGE CON VERDURAS

FRUTA

9

FIESTA

10

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ENSALADA DE PASTA
E/ PECHUGAS EMPANADAS
T/ OLLA GITNA

FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
E/LENTEJAS CON VERDURAS
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS

FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
E/ PAELLA DE MAGRA CON VERDURAS
T/ PURÉ DE POLLO
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
E/OLLA GITANA
T/ PURÉ DE OLLA GITANA
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
E/ ARROZ A LA CUBANA
E/SALCHICHAS DE POLLO
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS

FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
E/GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
E/SOLOMILLO DE POLLO A LA
PLANCHA CON Salsa CHIMICHURRI
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

FRUTA

18

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ LENTEJAS CON JAMÓN
E/ CROQUETAS DE POLLO
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS

FRUTA

19

T ENSALADA VERDE
E/ MACARRONES CON CARNE
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS

YOGUR

20

TOMATE Y MAIZ
E/FILETE DE ABADJO AL HORNO CON
PATATAS
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

TOMATE Y LECHUCHA
E/ POTAJE DE GARBANZOS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y
FRUTA

24

E/ ENSALADA DE PASTA
E/HAMBURGUESA DE PAVO CON
PATATAS
T/ PURÉ DE COCIDO
FRUTA

25

E/ ARROZ CON POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
E/ GUISO DE MERLUZA
T/ PURÉ DE MERLUZA
FRUTA

27

TOMATE Y MAIZ
E/ COCIDO COMPLETO
T/ PURÉ DE COCIDO
YOGUR

30

ENSALADA VERDE
E/ MACARRONES DE ATÚN
T/ PURÉ DE RAPE Y 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

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...

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.