

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES  
E/ PAELLA DE VERDURAS  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA

8

FESTIVO

15

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
E/ MACARRONES A LA ITALIANA  
E/ HAMBURGUESA COMPLETA  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
POSTRE DE NAVIDAD

29

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
E/ LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
E/ CROQUETAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
E/ LENTEJAS GUIADAS CON  
VERDURAS  
E/ CROQUETAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
E/ GUISO DE RAPE CON VERDURAS  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA  
E/ ALUBIAS CON CHORIZO  
E/ TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS  
VARITAS DE MERLUZA  
FRUTA

23

TOMATE Y LECHUGA  
E/ GUISO DE TERNERA CON PATATAS  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS

30

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
E/ GUISO DE RAPE CON VERDURAS  
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

3

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

10

LECHUGA Y BROTES  
E/ POTAJE DE GARBANZOS  
E/ TORTILLA DE PATATAS  
T/ PURÉ DE GARBANZOS CON  
VERDURAS  
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO  
E/ ARROZ CON TOMATE  
E/SALCHICHAS DE POLLO  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
PAN INTEGRAL  
FRUTA

24

FESTIVO

4

ENSALADA MIXTA  
MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN  
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA

11

LECHUGA Y CEBOLLA  
E/ MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA CON CARNE  
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
E/ SOPA CON GARBANZOS  
E/ FILETE DE MERLUZA AL HORNO A LA  
ANDALUZA  
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS  
FRUTA

25

FESTIVO

5

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

12

TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
E/ ARROZ CON HABICHUELAS  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS  
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ  
E/ ARROZ CON MAGRA  
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS  
FRUTA

26

TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
E/ ARROZ CON HABICHUELAS  
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.**