

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
heraki



GROW  
FOOD  
BANKS

COMPASS  
Scolarest

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

15

LECHUGA Y TOMATE  
E/ GUIZO DE MERLUZA  
T/ PURÉ DE MERLUZA 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

17

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

18

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

19

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

23

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

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

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

29

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

30

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

# 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:

in



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

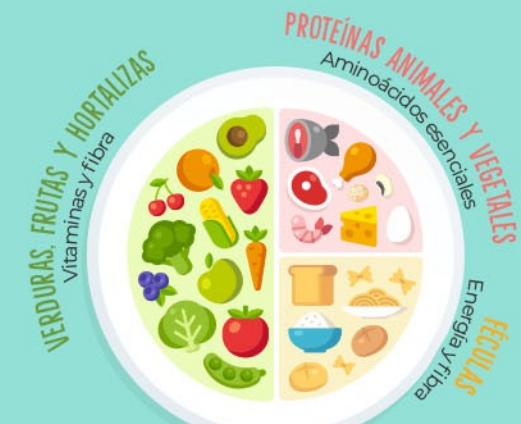
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.