

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



Grow
FOOD
BANKS

2

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ MACARRONES BOLOÑESA CON CARNE
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
E/ SOPA DE ESTRELLITAS
E/ POLLO ASADO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
E/ COCIDO COMPLETO
T/ PURÉ DE COCIDO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
E/ ARROZ AL CON VERDURAS RAPE
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
E/ OLLA GITANA
E/ SAN JACOB DE PAVO
T/ PURÉ DE OLLA GITANA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
E/ ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
E/ GUIZO DE MERLUZA
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

12

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
E/ CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
E/ LOMO ADOBADO
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA DE CARNAVAL
E/ PASTA (INTEGRAL) CON TOMATE
E/ HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
GELATINA DE FRESA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
E/ GUIZO DE POLLO EN SALSA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
E/ POTAJE DE GARBANZOS
E/ LACÓN A LA GALLEGA
T/ PURÉ DE POTAGE
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
E/ ARROZ CON VERDURAS Y POLLO
E/ FISH EMPANADILLAS
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

19

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

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
E/ ENSALADA DE PASTA
E/ MERLUZA EN SALSA VERDE
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
E/ LENTEJAS A LA JARDINERA
E/ CROQUETAS DE POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
E/ CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
YOGUR

25

ENSALADA MIXTA
E/ SOPA DE ESTRELLAS
E/ POLLO A LA PORTUGUESA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

26

ENSALADA VARIADA
E/ ESTOFADO DE TERNERA
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
E/ ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
E/ SALMÓN EN SALSA
T/ PURÉ DE MERLUZA 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

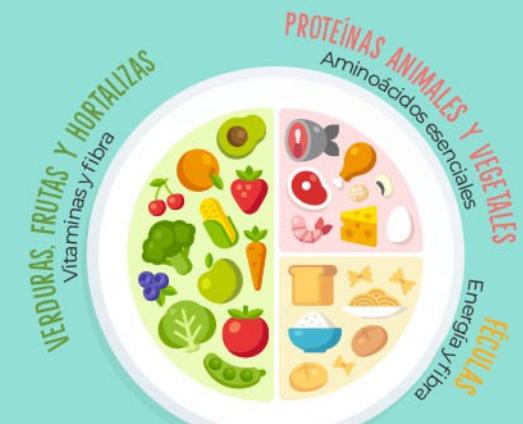
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.