

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Febrero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA E/ MACARRONES BOLOÑESA CON CARNE T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>3</div> <div>TOMATE Y OLIVAS E/ SOPA DE ESTRELLITAS E/ POLLO ASADO T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>4</div> <div>LECHUGA Y BROTES E/ COCIDO COMPLETO T/ PURÉ DE COCIDO</div> <div>FRUTA</div>	<div>5</div> <div>ENSALADA VARIADA E/ ARROZ AL CON VERDURAS RAPE T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>6</div> <div>LECHUGA Y MAÍZ E/ OLLA GITANA E/ SAN JACOBO DE PAVO T/PURÉ DE OLLA GITANA YOGUR</div>
<div>9</div> <div>TOMATE Y MAÍZ E/ LENTEJAS ESTOFADAS E/ TORTILLA DE PATATAS T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>10</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA E/ ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>11</div> <div>LECHUGA Y BROTES E/ GUISO DE MERLUZA T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>12</div> <div>ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ E/ CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA E/ LOMO ADOBADO T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>13</div> <div><u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ENSALADA DE CARNAVAL E/ PASTA (INTEGRAL) CON TOMATE E/ HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ T/PURÉ DE PAVO CON VERDURAS GELATINA DE FRESA</div>
<div>16</div> <div>LECHUGA, MAIZ Y MANZANA E/ GUISO DE POLLO EN SALSA T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>17</div> <div>TOMATE Y OLIVAS E/ POTAJE DE GARBANZOS E/ LACÓN A LA GALLEGA T/ PURÉ DE POTAGE</div> <div>FRUTA</div>	<div>18</div> <div><u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LECHUGA Y TOMATE E/ ARROZ CON VERDURAS Y POLLO E/ FISH EMPANADILLAS T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>19</div> <div>E/ SOPA DE COCIDO E/ COCIDO COMPLETO ENSALADA VERDE T/ PURÉ DE COCIDO</div> <div>FRUTA</div>	<div>20</div> <div>ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA E/ ENSALADA DE PASTA E/ MERLUZA EN SALSA VERDE T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS</div> <div>YOGUR</div>
<div>23</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ E/ LENTEJAS A LA JARDINERA E/ CROQUETAS DE POLLO T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>24</div> <div>LECHUGA Y REMOLACHA E/ CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS</div> <div>YOGUR</div>	<div>25</div> <div>ENSALADA MIXTA E/ SOPA DE ESTRELLAS E/ POLLO A LA PORTUGUESA T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>26</div> <div>ENSALADA VARIADA E/ ESTOFADO DE TERNERA T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>	<div>27</div> <div>LECHUGA Y TOMATE E/ ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) E/ SALMÓN EN SALSA T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende  
acomer  
sano.org



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.**