

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 LECHUGA Y CEBOLLA E/ MACARRONES (INTEGRALES) A LA NORMA T/TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	3 ENSALADA DE REMOLACHA E/ ARROZ CON (SALSA DE TOMATE E/ SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO T/TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA	4 ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS, REMOLACHA Y TOMATE E/ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA E/ FILETE DE ABADEJO AL HORNO T/ TRITURADO DE MERLUZA CON FRUTA	5 REPOLLO E/ SOPA DE COCIDO E/ COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS T/ TRITURADO DE COCIDO FRUTA	6 LECHUGA Y BROTES E/ ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ARROZ Y ZANAHORIA T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON VERDURAS YOGUR
9 LECHUGA Y TOMATE E/ LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL E/ CROQUETAS DE POLLO T/ TRITURADO E LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA	10 LECHUGA Y PEPINO E/ GUISO DE MERLUZA T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA	11 LECHUGA E/ ARROZ CON ALUBIAS T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON VERDURAS FRUTA	12 ENSALADA MIXTA E/ GUISO DE POLLO T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS YOGUR	13 LECHUGA Y OLIVAS E/ GUISO DE PESCADO E/ TORTILLA DE PATATA T/ TRITURADO DE PESCADO CON VERDURAS FRUTA
16 LECHUGA Y CEBOLLA E/ ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE E/ POLLO ASADO CON TOMILLO T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	17 TOMATE Y ZANAHORIA E/ GUISO DE PAVO CON VERDURAS T/TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA	18 LECHUGA Y BROTES E/ VICHYSOISE E/ SALMON AL HORNO CON PATATAS CUADRO T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA	19 FESTIVO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA E/ ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS Y POLLO T/ TROTIRADO DE POLLO CON VERDURAS YOGUR
23 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO E/ ARROZ TRES DELICIAS E/ HAMBURGUESA MIXTA T/ TRITURADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA	24 LECHUGA Y PEPINO E/ MACARRONES GRATINADOS CON CARNE T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS YOGUR	25 TOMATE ALIÑADO E/ LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA T/TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA	26 REPOLLO E/ SOPA DE COCIDO E/ COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS T/ TRITURADO DE COCIDO FRUTA	27 LECHUGA Y CEBOLLA E/ ARROZ CON PESCADO T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA
30 ENSALADA DE REMOLACHA E/ ARROZ CON (SALSA DE TOMATE E/ SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO T/ TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS	31 LECHUGA Y OLIVAS E/ GUISO DE MERLUZA E/ TORTILLA DE PATATA T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA			

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

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

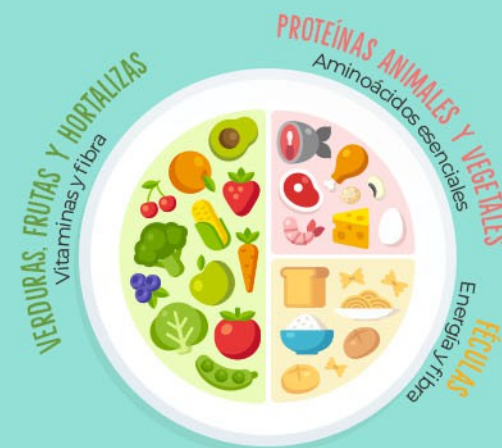
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.