

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH
REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
E/ CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
E/ HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
E/ GUISO DE RAPE
T/ TRITURADO DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

6

E/ SOPA CAMPERA
E/COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO y PATATAS
T/ TRITURADO DE COCIDO
PAN INTEGRAL
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
E/ MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
E/JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ARROZ CON ALUBIAS
E/ CROQUETAS DE JAMÓN
T/ TRITURADO TERNERA E/CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
YOGUR



11

ENSALADA MIXTA
E/ POTAJE DE ACELGAS
E/ FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
T/ TRITURADO DE PAVO CON
VERDURAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
E/ ARROZ CON POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

13

ENSALADA CON BROTES
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
E/ NUGGETS DE POLLO
T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON
VERDURAS

14

LECHUGA Y TOMATE
E/ FIDEUA CON VERDURITAS Y
MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
E/ ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
E/ SALMÓN AL HORNO CON MOJO
DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
E/ARROZ CON TOMATE
E/SALCHICHAS FRESCAS
T/TRITURADO DE PAVO CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
YOGUR

19

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
E/ ENSALADA DE PASTA
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

20

ENSALADA DE VERDURAS CON COUS
COUS Y HUEVO
E/ CREMA DE ZANAHORIAS
E/FILETE DE MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA

21

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

22

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
E/ HABICHUELAS CON ARROZ
ESTOFADAS
T/ TRITURADO DE HABICHUELAS CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA



25

LECHUGA Y PEPINO
E/ MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE CON CARNE
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
E/ ESTOFADO DE CERDO
T/ TRITURADO DE ESTOFADO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
E/POTAJE DE GARBANZOS
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ TRITURADO DE POTAJE
YOGUR

28

ENSALADA DE TOMATE
E/ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
E/ POLLO AL LIMÓN
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
E/ FIFEUÁ DE MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

