

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

1

ENSALADA MURCIANA
E/ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

8

NO LECTIVO

15

ENSALADA MURCIANA
E/ LENTEJAS ESTOFADAS DE LA
ABUELA
E/ MERLUZA EN SALSAS VERDE
T/ TRITURADO DE MERLUZA

PAN INTEGRAL
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
E/ ENSALADA DE PASTA CON JAMON
YORK, HUEVO Y OREGANO T/
TRITURADO DE TERNERA CON
VERDURAS
POSTRE SORPRESA

29

MARTES

2

LECHUGA Y PEPINO
E/ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON
VERDURAS
YOGUR

9

FESTIVO

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
E/ARROZ CON TOMATE
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

23

30

MIÉRCOLES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
E/ CREMA DE CALABAZA
T/ TRITURADO DE TERNERA CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA
E/ VICHYSOISE
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
E/CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

24

JUEVES

4

LECHUGA Y BROTES
E/ARROZ DE LA HUERTA
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
E/LENTEJAS A LA JARDINERA
E/TORTILLA DE PATATA
T/ TRITURADO DE LENTEJAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
E/MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
E/CROQUETAS DE POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS

25

Junio - 2026

VIERNES

5

TOMATE Y MAÍZ
E/OLLA GITANA
T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON
VERDURAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
E/ ARROZ CON VERDURAS DE LA
HUERTA ABADEJO AL HORNO
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
E/GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
T/ TRITURADO DE GUISO DE PESCADO
PAN INTEGRAL
YOGUR

26



FISH
REVOLUTION



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

NOTAS:



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

Espárago 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

