

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Julio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
E/ SOPA DE AVE CON PASTA
E/HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
T/ TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

2

ENSALADA VERDE
E/ ENSALADA DE PASTA
E/MERLUZA A LA VALENCIANA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

3

LECHUGA Y TOMATE
E/ ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL
T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA Y REMOLACHA
E/ ARROZ BLANCO CON TOMATE
E/ SALCHICHAS POLLO AL HORNO
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

7

E/ ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
E/ SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE PUERROS
T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

8

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
E/ OLLA GITANA
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ TRITURADO DE OLLA GITANA
FRUTA

9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE Y CARNE
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
E/ ARROZ A BANDA
T/ TRITURADO DE MERLUZA
YOGUR

13

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
E/ GUISO DE POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
E/ LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
E/ SOPA DE FIDEOS
E/ LOMO DE CERDO AL HORNO
T/ TRITURADO DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
E/ ARROZ EN PAELLA CON POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
YOGUR

17

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
E/ PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ PAELLA DE VERDURAS CON POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
E/ SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
E/ TORTILLA DE PATATA
T/ TRITURADO DE PAVO/
FRUTA

22

LECHUGA
E/ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS CON PATATAS FRITAS
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS
YOGUR

23

TOMATE Y MAÍZ
E/ HAMBURGUESA MIXTA
E/ ARROZ INTEGRAL
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

24

LECHUGA Y OLIVAS
E/ MACARRONES A LA ITALIANA CON ATÚN
E/ CALAMARES A LA ROMANA
T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
E/ FIDEUÁ DE MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA
T/ YOGUR

28

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ MACARRONES CON CARNE
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

30

LECHUGA
E/ ARROZ CON POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

31

TOMATE NATURAL
E/ GUISO DE RAPE
T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
YOGUR



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



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

