

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ ARROZ A LA MARINERA CON
DADOS DE RAPE
T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS

FRUTA

2

ENSALADA VERDE
E/ SOPA DE COCIDO
E/ COCIDO LEVANTINO CON POLLO
T/ TRITURADO DE COCIDO

FRUTA

5

E/ PURÉ DE CALABAZA
E/ ALBÓNDIGAS CON SALSA
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
E/ OLLA GITANA
T/ TRITURADO DE OLLA GITANA
FRUTA

7

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

8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS Y MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
YOGUR

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y CARNE
T/ TRITURADO DE TERNERA CON
VERDURAS
FRUTA

12

FESTIVO

13

LECHUGA Y BROTES
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
E/ CROQUETAS DE JAMÓN
T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON
VERDURAS
FRUTA

14

TOMATE Y MAÍZ
E/ GUISO DE POLLO CON PATATAS
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
E/ SOPA DE COCIDO CON FIDEO
INTEGRAL
E/ COCIDO LEVANTINO CON POLLO
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ ARROZ CON VERDURAS Y
BACALAO
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
YOGUR

19

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
E/ GUISO DE RAPE CON VERDURAS
T/ TRITURADO DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE
E/ POTAJE DE GARBANZOS
E/ VARITAS DE MERLUZA
T/ TRITURADO DE POTAJE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
ENSALADA PANZANELLA
E/ TALLARINES A LA GENOVESA
E/ KHORESH MORGH (POLLO A LA
PERSA)
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
FRUTA

22

LECHUGA Y MAÍZ
E/ ARROZ A LA CUBANA Y
SALCHICHAS FRESCAS
T/ TRITURADO DE PAVO CON
VERDURAS
FRUTA

23

ENSALADA DE TOMATE
E/ ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
E/ TORTILLA DE PATATA
T/ TRITURADO DE ALUBIAS CON
VERDURAS
FRUTA

26

LECHUGA Y CEBOLLA
E/LENTEJAS ESTOFODAS CON ARROZ
INTEGRAL
E/ CROQUETAS DE POLLO
T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON
VERDURAS
FRUTA

27

LECHUGA Y REMOLACHA
E/ FIDEUA CON VERDURITAS Y MERLUZA
T/ TRITURADO DE MERLUZA CON
VERDURAS
FRUTA

28

ENSALADA VALENCIANA
E/ OLLA GITANA
T/ OLLA GITANA
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
E/ ARROZ CON VERDURAS Y RAPE
T/ TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS
(CALABAZA)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORÍFICA
CON TOMATE Y QUESO
T/ TRITURADO DE POLLO CON
VERDURAS
YOGUR



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

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.



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

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

