

C.E.I. LAS CLARAS DE LA FLOTA

Noviembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
E/ MACARRONES INTEGRAL CON TOMATE Y
CARNE
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

3

LECHUGA Y BROTES
E/ LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLAS DE PATATAS
TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA Y
RAPECON DADOS DE RAPE
TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
E/SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
E/ COCIDO COMPLETO
TRITURADO DE COCIDO
FRUTA DE TEMPORADA

6

STICKS DE BONIATO
CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
E/ POLLO AL HORNO
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
YOGUR

9

ENSALADA CON BROTES
E/ ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
E/ FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y ZANAHORIA
E/ GUIZO DE POLLO EN SALSA
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,
PEPINO Y TOMATE
E/ARROZ CON VERDURAS Y DADOS DE RAPE
TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
E/ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y
VERDURAS
TRITURADO DE TERNERA CON VERDURAS
YOGUR

13

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
E/ CREMA DE CALABAZA
E/ LOMO ADOBADO CON PATATAS
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

TOMATE ALIÑADO
E/ GUIZO DE PAVO CON VERDURAS
TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

HUMMUS DE REMOLACHA
E/ LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
E/ MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE
Y ATÚN
TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
E/POTAJE DE GARBANZOS
E/ POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS
TRITURADO DE TERNERA CON VERDURAS
YOGUR

20

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y
ZANAHORIA
E/ ARROZ A LA CUBANA
E/ SALCHICHAS DE POLLO
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

ENSALADA CON BROTES
E/ MACARRONES INTEGRALES CON CARNE
Y TOMATE
TRITURADO DE PAVO CON VERDURAS
YOGUR

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
E/ OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
TRITURADO DE OLLA GITANA
FRUTA DE TEMPORADA

25

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
E/ SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
TRITURADO DE COCIDO
FRUTA DE TEMPORADA

26

ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE
E/ ARROZ CON VERDURAS Y RAPE
TRITURADO DE RAPE CON VERDURAS
BATIDO DE FRUTA

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE AGUJA
TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
E/ LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA



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

