

LAS CLARAS (GUARDERIA)

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
T/GUIISO DE ALBÓNDIGAS CON MERLUZA
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

5

LECHUGA Y REMOLACHA
T/CREMA DE CALABAZA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
T/LENTEJAS CON CHORIZO
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
T/GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
T/GUIISO DE PAVO CON VERDURAS
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
T/GUIISO DE POLLO CON PATATAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
T/CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

11

LECHUGA Y MAÍZ
T/GUIISO DE PESCADO
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
T/GUIISOADO DE POLLO
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
T/GUIISO DE PESCADO
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

14

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
T/GUIISO DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
T/CREMA DE VERDURAS CON MERLUZA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE ALIÑADO
T/GUIISO DE PESCADO CON PATATAS
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
T/GUIISO DE POLLO Y PATATAS
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

18

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
T/GUIISO DE MERLUZA A LA JARDINERA
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
T/LENTEJAS ESTOFADAS
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
T/CREMA DE CALABACÍN
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ENSALADA TROPICAL
T/TRITURADO DE ALUBIAS
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

22

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
T/GUIISO DE TERNERA
CODITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

23

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
T/GUIISO DE PESCADO
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

24

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
T/GUIISO DE POLLO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

25

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
T/GUIISO DE POLLO
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 664 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: