

# CEIP LA FLORIDA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende  
acomer  
sano.org



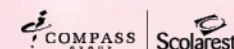
FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS



1 651 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



2 711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
LACÓN AL HORNO  
HELADO



3 553 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE MENUDILLOS  
POLLO A LA MIEL  
FRUTA



6 715 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ  
OLLETA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



7 919 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,  
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE  
ALBAHACA  
PASTA ALLA BOSCAIOLA  
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO  
FRUTA



8 710 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA  
CRUJIENTE  
YOGUR



FESTIVO



FESTIVO



13 680 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS  
ESPIRALES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
FRUTA



14 829 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 14

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS CON SALCHICHAS  
YOGUR



15 580 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA



16 560 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y  
NARANJA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA



17 716 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA



20 648 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y PIÑA  
PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR



21 514 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
POLLO BEREBER  
FRUTA



22 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y BROTES  
FIDEUA CON VERDURITAS  
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE  
CEBOLLINO  
FRUTA



23 776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
LENTEJAS CON CALABACÍN  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA



24 541 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 13

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
FRUTA



27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



28 665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE  
VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



29 739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMÓN  
FRUTA



30 579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA



31 603 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN  
LECHUGA  
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
HELADO

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 666 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 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 (los Viernes será INTEGRAL), la bebida será AGUA y la Lenteja es ECOLÓGICA.



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**