

# CEIP LA FLORIDA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

# Diciembre - 2025

## VIERNES

1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
FRUTA

8

FESTIVO

2 758 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA  
ASADA  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

9 694 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 51 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

16 641 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

3 557 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 12

TOMATE Y ZANAHORIA  
BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

10 612 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
FRUTA

17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY  
FRUTA

4 775 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)

ENSALADA VEGANA THAI  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON  
MIEL Y SOJA )

11 738 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
YOGUR

18 576 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

5 573 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

12 846 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 14

TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
ARROZ CON MEJILLONES  
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO  
Y QUESO)  
FRUTA

19 903 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

LECHUGA Y TOMATE  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

22 576 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO  
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON  
VERDURAS Y HUEVO  
FRUTA



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



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

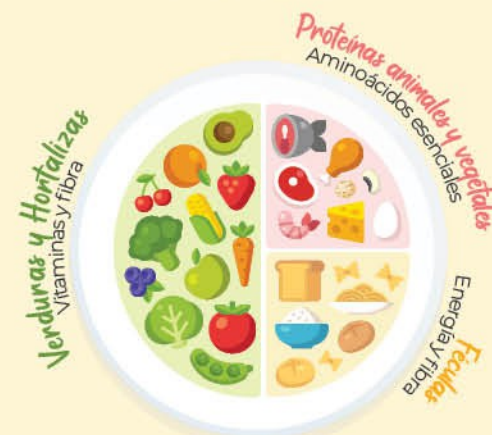
Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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.

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