

**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

2

3

4

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

8

9

10

11

ENSALADA MIXTA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, COLIFLOR)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

15

16

17

18

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

28

29

30

□

□

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
ACELGAS CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE  
PICADA DE TERNERA) CON QUESO  
RALLADO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
LECHUGA Y MAÍZ  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
HELADO

11

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

PELAR FRUTAS

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
ACELGAS CON PATATAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR NATURAL

11

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, COLIFLOR)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN ADITIVOS, COLORANTES NI CONSERVAS**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR NATURAL

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

TOMATE ALIÑADO  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR NATURAL

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR NATURAL

11

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
YOGUR NATURAL

14

**FESTIVO**

15

**FESTIVO**

16

**FESTIVO**

17

**FESTIVO**

18

**FESTIVO**

21

**NO LECTIVO**

22

**FESTIVO**

23

**NO LECTIVO**

24

**FESTIVO**

25

**FESTIVO**

28

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

□

□

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**FOOD  
BANKS**

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE  
PICADA DE TERNERA) CON QUESO  
RALLADO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
HELADO

11

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO NI MELÓN**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO  
Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y  
JUDÍAS VERDES)  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO

11

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

2

3

4

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)  
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

8

9

10

11

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS  
YOGUR

14

15

16

17

18

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

28

29

30

□

□

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
ACELGAS CON PATATAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

11

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, COLIFLOR)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE  
PICADA DE TERNERA) CON QUESO  
RALLADO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
HELADO

11

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE  
PICADA DE TERNERA) CON QUESO  
RALLADO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
HELADO

11

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON  
CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
POLLO A LA CAZADORA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ENSALADA ILUSTRADA  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON  
VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: VEGETARIANA SIN HUEVO**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL  
YOGUR

2

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,  
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
FRUTA

3

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA VEGETAL  
YOGUR

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
MENESTRA DE VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
HELADO

11

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL  
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y  
OLIVAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
BURRITOS VEGETARIANOS  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
YOGUR

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUTA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

# 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

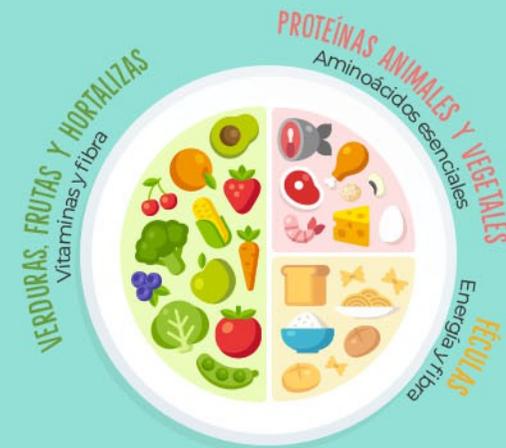
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**

## NOTAS:

