

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: LTP

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATA, HUEVO Y ROMERO (SIN MAHONESA)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÁ CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VERDE
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

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.

PELAR FRUTAS

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: MULTIALÉRGICA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GUISADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

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 ADITIVOS, COLORANTES NI CONSERVAS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE CON ORÉGANO
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATA, HUEVO Y ROMERO (SIN MAHONESA)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÁ CHIMICHURRI
FRUTA

18

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSÁ DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
LECHUGA Y TOMATE
PATATAS GUIADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

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.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN CACAHUETE NI NUEZ

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÁ CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2025

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

23

ESPINACAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GUIADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

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.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VERDE
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VERDE
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

ESPINACAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GUISADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN NUEZ, AVELLANA NI PISTACHO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÁ CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADAJE AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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 NUEZ

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÁ CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20

FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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 PLV

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

FABADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

23

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA MIXTA
PATATAS GUIADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**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: VEGETARIANA SIN HUEVO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
YOGUR

3

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

6

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TOFU A LA PLANCHA
FRUTA

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
LENTEJAS EN VINAGRETA
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
LENTEJAS CON ARROZ
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
YOGUR

20

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
BURRITOS VEGETARIANOS
FRUTA

23

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VERDE
PATATAS GUISADAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
HELADO

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

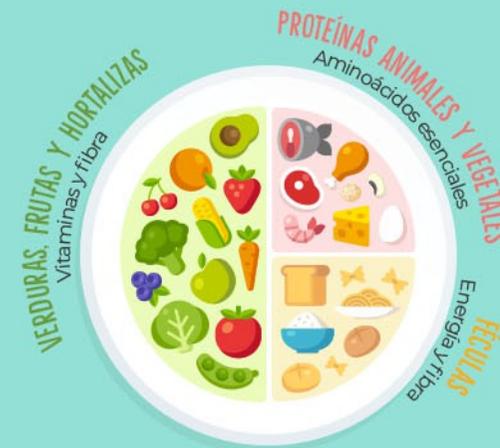
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.