

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: VEGETARIANA SIN HUEVO

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
ARROZ CON SALTEADO DE GARBANZOS
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TEMPURA DE VERDURAS
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON BERENJENA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

13

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

14

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) AL AJILLO
TOFU A LA JARDINERA
YOGUR

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ALBÓNDIGAS CASERAS DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ARROZ)
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

26

LECHUGA Y APIO
CREMA DE CALABACÍN
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) CON GARBANZOS Y CALABACÍN
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TEMPURA DE VERDURAS
FRUTA

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 de elaboración y servicio.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: LTP

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

LECHUGA
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

6

LECHUGA Y APIO
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

12

LECHUGA Y APIO
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14

SALMÓN ENCEBOLLADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

ENSALADA VERDE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

LECHUGA Y APIO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

30

ENSALADA VERDE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
EMPANADILLAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



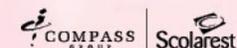
FISH
REVOLUTION



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
ARROZ CON SALTEADO DE GARBANZOS
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON BERENJENA
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

14

SALMÓN ENCEBOLLADO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) AL AJILLO
ABADEJO AL HORNO
YOGUR NATURAL

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ACELGAS CON PATATAS
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR NATURAL

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

LECHUGA Y APIO
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
BRÓCOLI CON PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
YOGUR NATURAL

30

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ACELGAS CON PATATAS
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
BRÓCOLI CON PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
YOGUR NATURAL

30

ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
EMPANADILLAS
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 NUEZ

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
EMPANADILLAS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
EMPANADILLAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON BERENJENA
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

LECHUGA Y APIO
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
EMPANADILLAS
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

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

6

7

8

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON BERENJENA
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

LECHUGA Y BROTES
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

13

14

15

16

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

20

21

22

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

LECHUGA
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

27

28

29

30

LECHUGA Y APIO
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
EMPANADILLAS
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 PLV

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CON BROTES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
ARROZ A LA MARINERA (CON ABADEJO, SEPIA Y MEJILLONES)
FRUTA

5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON POLLO
SAN JACOBO SIN GLUTEN
FRUTA

14

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
ESPAGUETIS CARBORNARA SIN GLUTEN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES A LA NORMA SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GRATINADAS
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

21

LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA
SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA SIN GLUTEN
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
QUINOA SALTEADA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
HELADO

30

ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO
EMPANADILLAS SIN GLUTEN
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 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

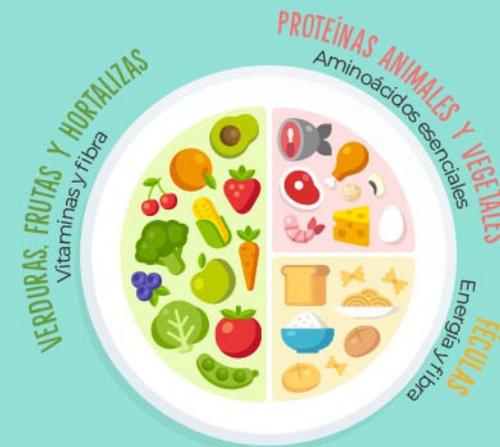
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.