

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

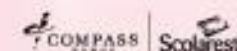
VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

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

2

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

3

ENSALADA MIXTA
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA
JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO

8

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

9

ENSALADA MIXTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

13

FESTIVO

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO ASADO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

28

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

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A
LA BOLOÑESA (CARNE PICADA,
TOMATE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

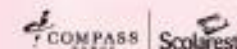
VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

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

2

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

3

ENSALADA VERDE
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

LECHUGA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)

ENSALADA VERDE
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON
PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
YOGUR

8

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

9

ENSALADA VERDE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

10

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

13

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14

15

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION

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

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

27

LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

28

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

29

PIMIENTOS VERDES
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

LECHUGA
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA CON PAN
HELADO

31

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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: SIN PLV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

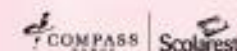
VIERNES

Octubre - 2025

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



1

2

3

4

5

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATAS FRUTA

7

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

8

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

9

ENSALADA MIXTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

10

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

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO BEREBER
FRUTA

22

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

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

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

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: MULTIALÉRGICA

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

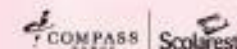
JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

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

2

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ASADO DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA
PLANCHA
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)

ENSALADA VERDE
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
TORTILLA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

13

FESTIVO

14

ENSALADA VERDE
CALABACÍN EN DADOS CON
ORÉGANO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO
¿ABADEJO?
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
GUISO DE POLLO
REVUELTO DE HUEVOS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO ASADO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION

LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON BRÓCOLI
¿FIDEUA?
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
¿ GALLO SAN
PEDRO ? FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
¿CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN?
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
YOGUR

28

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

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

LECHUGA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

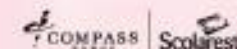
JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



1

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
HELADO

2

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
GARBANZOS SALTEADOS CON
ALBAHACA
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
FALAFEL DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CALABAZA
LENTEJAS EN VINAGRETA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
ROLLITO DE PRIMAVERA
FRUTA

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON PATATA Y CALABACIN
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
TOFU A LA JARDINERA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS SALTEADOS CON
ALBAHACA
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON BRÓCOLI
¿FIDEUA CON
VERDUARAS?
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON
ALBAHACA
YOGUR

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
LENTEJAS EN VINAGRETA
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
FALAFEL DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

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

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

ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON
PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)

8

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

9

ENSALADA MIXTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

10

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

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO BEREBER
FRUTA

22

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

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

28

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

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

31

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

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, LECHE DE VACA, CABRA, OVEJA NI FRUTOS SECPS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

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

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
¿COCIDO COMPLETO?
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
ARROZ **CON BRÓCOLI**
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
¿COCIDO COMPLETO?
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

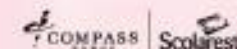
VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

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

2

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

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

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON BRÓCOLI
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO SECRETO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
¿COCIDO COMPLETO?
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

1

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

2

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

13

14

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

20

LECHUGA Y PIÑA
GUISADO DE POLLO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
ARROZ CON BRÓCOLI
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
ESTOFADO DE SECRETO DE
CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

29

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

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA

31

ENSALADA DE TOMATE, PEPIÑO Y
MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
¿COCIDO COMPLETO?

FRUTA

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:



Temporada

PRIMAVERA

VERANO

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago 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.

SI HEMOS COMIDO ...

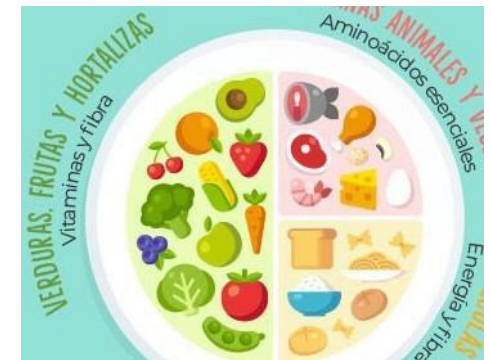
Pasta! arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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.



PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

... Pastel, arroz, ¡¡; ¡Urn es, pa atas...

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 ESPECIA PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.