

LAS CLARAS DEL MAR MENOR
 Dieta: TRITURADOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

3

757 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

T/ GUISO DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

720 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

T/ LENEJAS SIN PIEL  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

494 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION  
T/ GUISO DE PESCADO  
CON PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6

596 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 15

T/ GUISO DE POLLO CON  
VERDURAS  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

396 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

T/ CREMA DE ZANAHORIAS CON  
PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

765 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

T/ GUISO DE PESCADO CON  
VERDURAS  
LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

416 Kcal. P.: 5 HC.: 38 L.: 53 G.: 7

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
T/ CREMA DE  
CALABAZA  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TEQUEÑOS DE QUESO CON  
GUASACACA (GUACAMOLE)  
FRUTA

12

588 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 25 G.: 6

T/ GUISO DE POLLO  
CON PATATAS  
ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

627 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

T/ GUISO DE PESCADO CON  
PATATAS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

720 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

T/ GUISO DE POLLO CON  
VERDURAS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

804 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 9

T/ LENTJAS SIN PIEL  
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

784 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

T/ GUISO DE PESCADO  
CON PATATS  
ENSALADA CÉSAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

745 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

T/ CREMA DE VERDURAS CON PATATAS  
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

20

591 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 16

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
T/ GUISO DE POLLO  
CON PATATAS Y  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

730 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 50 G.: 10

T/ CREMA DE CALABAZA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

708 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 13

T/ GUISO DE PAVO CON VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

690 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

T/GUISO DE PESCADO CON  
PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

T/ CREMA DE VERDURAS  
ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

575 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

T/ GUSIO DE POLLO  
CON PATATAS  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

727 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

T/ GUISO DE PESCADO CON  
VERDURAS  
TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



# LAS CLARAS DEL MAR MENOR -Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

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

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA CÉSAR  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

27

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

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
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.



# **LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: LTP**

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

LECHUGA Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y MAÍZ  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TEQUEÑOS DE QUESO CON  
GUASACACA ( GUACAMOLE )  
FRUTA

12

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

QUESO FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA CÉSAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

LECHUGA Y PEPINILLO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

QUESO FRESCO  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
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.

PELAR FRUTAS

# **LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: MULTIALÉRGICA**

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
CREMA DE CALABACÍN  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
BRÓCOLI CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
YOGUR

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO 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.



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

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA  
DE MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
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.

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

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA CÉSAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**GROW  
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**

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
CINTA DE LOMO 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.

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

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
CINTA DE LOMO 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.



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

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA Y TOMATE

GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

**MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)**

ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA CÉSAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**

LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**GROW  
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**

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA CÉSAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
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

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA  
DE MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

TOMATE NATURAL Y ATÚN  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

TOMATE NATURAL Y ATÚN  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
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: VEGETARIANA SIN HUEVO**

**Noviembre - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
YOGUR

4

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE CALABACÍN  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS A LA VINAGRETA  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
FRUTA

12

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

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
OLLETA  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ CON VERDURAS  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
BRÓCOLI CON PATATAS  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA VEGETAL  
HELADO

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE  
TOFU A LA JARDINERA  
YOGUR

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
FRUTA

27

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

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**GROW  
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

3

TOMATE Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

TOMATE NATURAL Y ATÚN  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

25

TOMATE ALIÑADO  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
BRÓCOLI CON PATATAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
CROQUETAS LIBRES DE ALÉRGENOS  
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL  
HORNO  
YOGUR NATURAL

21

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUIZO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
YOGUR

26

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
FRUTA

28

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS



# 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:



NOTAS:

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.