

LAS CLARAS DEL MAR MENOR Dieta: TRITURADOS

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
LENEJAS 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 PATATAS
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/ GUISO 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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 SALSAS 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 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 SALSAS 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 SALSAS 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 SALSAS 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 SALSAS 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



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



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 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
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



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 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
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



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 MAIZ
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



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 GUISADAS CON VERDURAS
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
PATATAS GUISADAS 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



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



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
GUISO 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



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:

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

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

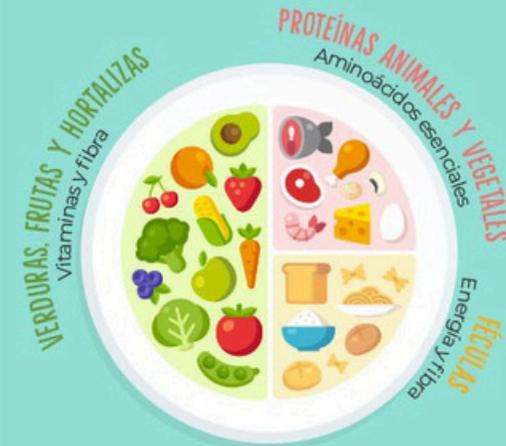
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.