

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TÚRMIX DE GUISANTE, ZANAHORIA,
PATATA Y HUEVO
YOGUR

2

TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

TX DE PESCADO BLANCO CON
PATATAS Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

TURMIX DE LENTEJAS CON ZANAHORIA
Y POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TURMIX DE GARBANZOS CON
VERDURAS PATATA Y HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

FESTIVO

9

TURMIX DE LENTEJAS CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

TURMIX DE MERLUZA CON GUISANTES Y
VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

TRITURADO DE POLLO CON CALABAZA
Y PATATAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA
Y VERDURAS
YOGUR

15

TURMIX DE TERNERA CON GUISANTES
Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TURMIX DE ALUBIAS BLANCAS CON
ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

TURMIX DE MERLUZA CON ARROZ Y
VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS
POSTRE DE NAVIDAD

19

TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y
POLLO
YOGUR

22

TURMIX DE MERLUZA CON PASTA Y
GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS GUIADAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA
MACARRONES SALTEADOS
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA EN SALSA
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE POLLO
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS SALTEADOS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)
FRUTA

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL
AJILLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

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

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



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

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS SALTEADOS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

19

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)

ENSALADA VEGANA THAI
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
ESTOFADAS CON CHORIZO Y
VERDURITAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
ESTOFADAS CON CHORIZO Y
VERDURITAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE POLLO
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN CON
TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
YOGUR

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
SIN GLUTEN
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)

ENSALADA VEGANA THAI
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
ABADEJO A LA ALBUFERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
SIN GLUTEN
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE POLLO
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN CON
TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
YOGUR

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
SIN GLUTEN
FRUTA



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN LENTEJAS, GARBANZOS, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, MERLUZA, ALMENDRAS NI COLORANTE

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS SALTEADOS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)
FRUTA

3

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL
AJILLO
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
YOGUR

2

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)

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

3

LECHUGA Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
TOFU A LA JARDINERA
YOGUR

15

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON
PATATA

19

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON
PATATA
YOGUR

22

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.