

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 GARBAZOS 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 GUISANES 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 GUISANES
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
GUISESANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

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 GUISADAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOB 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

MENÚ 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE POLLO
YOGUR

2

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
ENSALADA VERDE
ESPAÑAIS SALTEADOS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

3

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

4

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

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS 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

MENÚ 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

1

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

2

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

3

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

4

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

10

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PATATAS GUISADAS 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

MENÚ 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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
TIRES 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 JACOB 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

MENÚ 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

Diciembre - 2025

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
TIRES 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
TIRES 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
ESPAQUETIS 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

MENÚ 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

Diciembre - 2025

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

3

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

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRES 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
TIRES 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 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

MENÚ 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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
TIRES 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
TIRES 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

MENÚ 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
ES

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

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 GUISADAS CON PESCADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUISADAS
TIRES 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
TIRES 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 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

MENÚ 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
ENSALADA VERDE
ESPAQUETIS SALTEADOS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

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
TIRES 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
TIRES 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

MENÚ 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.



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

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

Diciembre - 2025

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
TIRES 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 JACOB 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

MENÚ 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

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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
TIRES 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 JACOB 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

MENÚ 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRES 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

MENÚ 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: VEGETARIANA SIN HUEVO

Diciembre - 2025

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)

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 CALABACÍN
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

MENÚ 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 CALABACÍN
FRUTA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

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

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.