

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

786 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 7
TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

846 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 8
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBÓ DE PAVO
FRUTA

9

615 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 42 G.: 10
LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

631 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 57 G.: 16
LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

573 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 6
LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

667 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 7
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

769 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 40 G.: 13
TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

726 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 7
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

767 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

760 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7
LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

685 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

700 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

599 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 15
TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

544 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9
LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

928 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 11
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER MEAT) COMPLETA
FRUTA

583 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7
ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

726 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 6
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
PATATAS EN SALSA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
MACARRONES CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ESPIRALES AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER
MEAT) COMPLETA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA PARMENTIER
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBÓ DE PAVO
FRUTA

9

LECHUGA
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTO
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

29

LECHUGA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



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

PELAR FRUTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
BRÓCOLI CON PATATAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ACELGAS CON PATATAS
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISENTES, ZANAHORIA, Y PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA PARMENTIER
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
BRÓCOLI CON PATATAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ESPÁRRAGOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
ESPINACAS CON PATATAS
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ACELGAS CON PATATAS
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTO
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA PARMENTIER
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOB DE PAVO
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER MEAT) COMPLETA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBolla
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
ESPINACAS CON PATATAS
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CHIPS GUACAMOLE
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISETAS, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISETAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

27

TOMATE NATURAL
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOB DE PAVO
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER MEAT) COMPLETA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOB DE PAVO
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
FAJITAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER MEAT) COMPLETA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
HABICHUELAS ESTOFADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON CHORIZO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

22

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

TOMATE NATURAL
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE MARISCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

NO LECTIVO



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: TRITURADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TURMIX DE PESCADO AZUL, PATATAS Y VERDURAS

FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TURMIX DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TURMIX DE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO

YOGUR

FISH REVOLUTION



12

TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TX DE POLLO CON ZANAHORIA Y ARROZ
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE POLLO CON JUDÍAS VERDES Y PATATA
YOGUR

16

TÚRMIX DE GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

GUARDIÁNES DE LA SALUD



19

TURMIX DE LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TURMIX DE PESCADO AZUL, PATATAS Y VERDURAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TX DE POLLO CON ZANAHORIA Y ARROZ
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TURMIX DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TURMIX DE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO
YOGUR



GROW FOOD BANKS

26

TÚRMIX DE GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TURMIX DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TURMIX DE PESCADO BLANCO CON ZANAHORIAS
YOGUR

29

TURMIX DE LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

NO LECTIVO

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUEBRO)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBAÑOS)
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

13

LECHUGA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUEBRO)
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y ARROZ
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
GARBAÑOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
FRUTA

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBAÑOS)
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON ZANAHORIA
LENTEJAS CON QUINOA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GARBAÑOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

23

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
CREMA DE ZANAHORIAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON PATATA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
ESPINACAS CON PATATAS
TOFU A LA JARDINERA
YOGUR

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUEBRO)
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA

30

NO LECTIVO

FISH REVOLUTION
GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meraki
arrest
EPS
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.



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.