

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

2

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 JACOBO 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

13

573 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

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

14

667 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

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

15

769 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 40 G.: 13

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

16

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

20

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

21

685 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

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

22

700 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15

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

23

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

27

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

28

583 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ENSALADA VERDE  
FIDEUA DE MARISCO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

29

726 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

30

NO LECTIVO



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

**Enero - 2026**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

18

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

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

ENSALADA VERDE  
PATATAS GRATINADAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
YOGUR

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CREMA PARMENTIER  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**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 de elaboración y servicio. NO SERVIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN COLORANTES.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

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

9

MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS CON CHORIZO  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

10

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

11

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

12

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

13

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

14

MAIZ  
MACARRONES A LA CARBONARA  
POLLO ASADO  
YOGUR

15

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

16

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

17

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

18

LECHUGA  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

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

24

LECHUGA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

NO LECTIVO



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

LECHUGA  
ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

**NO LECTIVO**





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

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

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CREMA PARMENTIER  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

ENSALADA VERDE  
FIDEUA DE MARISCO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

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

24

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

25

**NO LECTIVO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

LECHUGA Y TOMATE  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

LECHUGA Y TOMATE  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

ENSALADA VERDE  
FIDEUA DE MARISCO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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 JACOBO 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  
TIRAS 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  
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  
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**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

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

23

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

24

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

25

**NO LECTIVO**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

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

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

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





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

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

9

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

10

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

11

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

12

LECHUGA  
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,  
ZANAHORIA, PUERRO)  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y  
ARROZ  
FRUTA

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON ZANAHORIA  
LENTEJAS CON QUINOA  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA

20

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

21

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
FRUTA

22

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

23

ENSALADA VERDE  
ESPINACAS CON PATATAS  
TOFU A LA JARDINERA  
YOGUR

24

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

25

**NO LECTIVO**





# 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](http://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.**