

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: LTP

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

9

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ESPIRALES AL AJILLO
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
GELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

LECHUGA Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA VERDE
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

LECHUGA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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. Servir fruta pelada.

PELAR FRUTAS



FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: MULTIALÉRGICA

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

5

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE PUERRO Y PATATA
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
FRUTA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
PISTO
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
CREMA PARMENTIER
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE POLLO CON PASTA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GUISSADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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. NO AÑADIR COLORANTE A NINGUNA ELABORACIÓN.



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

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
ajo
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNIVAL (Col, lombarda, pimiento
y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA
FRUTA

13

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
ENSALADA A LA PORTUGUESA
(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE POLLO CON PASTA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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 de elaboración y servicio. NO USAR CALDOS NI PUREES CONCENTRADOS. NO EMPLEAR VERDURAS EN CONSERVA, SIEMPRE FRESCAS O CONGELADAS.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN CACAHUETE NI NUEZ

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LA PORTUGUESA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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 de elaboración y servicio.



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
GARBANZOS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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 de elaboración y servicio.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

5

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA

26

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO, LECHE DE VACA, CABRA, OVEJA NI FRUTOS SECPS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

5

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA

26

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

5

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA

26

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.



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

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

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

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento
y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA
FRUTA

13

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
PISTO
SALMÓN ENCEBOLLADO
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
CREMA PARMENTIER
TIRES DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
ENSALADA A LA PORTUGUESA
(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA DE POLLO CON PASTA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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 de elaboración y servicio. NO SERVIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN COLORANTES NI AÑADIRLO EN LAS PREPARACIONES.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNÁVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUERA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LA PORTUGUESA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LA PORTUGUESA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LA PORTUGUESA
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOB
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
ajo
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNÁVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNÁVAL (Col, lombarda, pimiento
y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA
CELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
ENSALADA A LA PORTUGUESA
(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LAVRAVEDOR
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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

2

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAQUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
FABADA
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento
y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHITA
GELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑAOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE
RAPE
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
ENSALADA A LA PORTUGUESA
(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
SOPA A LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ENSALADA VARIADA
GUIADO DE ALBÓNDIGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN 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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: TRITURADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR

9

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
YOGUR

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
YOGUR

23

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
YOGUR

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: VEGETARIANA SIN HUEVO

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

4

LECHUGA Y BROTES
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA ASADA
YOGUR

11

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
CREMA DE CALABAZA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
GELATINA DE FRESA

13

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
FRUTA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE CALABACÍN
LENTEJAS CON QUINOA
YOGUR

17

TOMATE Y OLIVAS
PISTO
TRES PUÑAOS
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
TOFU EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
CREMA PARMENTIER
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
ENSALADA A LA PORTUGUESA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ASADO DE VERDURAS
GUISANTES SALTEADOS
YOGUR

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
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

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
Berengena
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.