

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

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

9

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

FESTIVO

20

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

23

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

24

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

25

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

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

9

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

FESTIVO

20

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

23

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

24

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

25

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

3

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS,
REMOLACHA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

5

REPOLLO
SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

6

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
YOGUR

9

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO
TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y OLIVAS
GUIO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
VICHYSOISE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
YOGUR

23

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

24

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO EN SALSA VERDE
YOGUR

25

TOMATE ALIÑADO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
FRUTA

26

REPOLLO
SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

27

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

9

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

23

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA

24

LECHUGA Y PEPINO
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
BACALAO EN SALSA VERDE
YOGUR

31

FESTIVO

4

ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS, REMOLACHA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA
OLLETA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
VICHYSOISE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

25

TOMATE ALIÑADO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
FRUTA

5

REPOLLO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

REPOLLO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

6

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
YOGUR

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
YOGUR

27

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN PROTEÍNA LECHE DE VACA

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

3

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

4

ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS, REMOLACHA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

5

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

6

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO
TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN Salsa
FRUTA

11

LECHUGA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA MIXTA CON Salsa BARBACOA
FRUTA

24

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO EN Salsa VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

TOMATE ALIÑADO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
FRUTA

26

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

27

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.