LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: TRITURADA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	4 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA NATURAL TRITURADA	5 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR
9 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA NATURAL TRITURADA	10 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 VERDURA TRITURADA CON ABADEJO YOGUR	13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
16 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR
23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO BATIDO DE FRUTA	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	25 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA NATURAL TRITURADA	26 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
30 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA				

NOTAS:

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ PATATAS GUISADAS CON DADOS DE RAPE ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO RALLADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** ENSALADA DE REMOLACHA LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA SIN GLUTEN FRUTA DE TEMPORADA				

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.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ PATATAS GUISADAS CON DADOS DE RAPE ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO RALLADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN PLV

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE NATURAL POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) FRUTA DE TEMPORADA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: MULTIALÉRGICA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) SALMÓN EN SALSA YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA SALMÓN AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS SALMÓN EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** LECHUGA ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO SALMÓN ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO FRUTA DE TEMPORADA				

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.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: LTP

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 LECHUGA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y PEPINO ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO PEPINO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** LECHUGA Y PEPINO ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** LECHUGA Y PEPINO SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 LECHUGA Y MAÍZ LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** LECHUGA Y CEBOLLA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** LECHUGA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* LECHUGA THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y PEPINO CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 LECHUGA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 LECHUGA ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** LECHUGA Y TOMATE SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 LECHUGA ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** LECHUGA Y PEPINO ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** LECHUGA CREMA DE CALABAZA MACARRONES CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	**12** LECHUGA Y TOMATE GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** LECHUGA Y TOMATE SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** LECHUGA Y TOMATE MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** LECHUGA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** LECHUGA MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA Y TOMATE SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** LECHUGA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 LECHUGA Y TOMATE LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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 PURES CONCENTRADOS. NO EMPLEAR VERDURAS EN CONSERVA, SIEMPRE FRESCAS O CONGELADAS.NO AÑADIR COLORANTE.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN ANACARDOS NI PISTACHOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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.

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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.

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ PATATAS GUISADAS CON DADOS DE RAPE ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO RALLADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE NATURAL POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ PATATAS GUISADAS CON DADOS DE RAPE ABADEJO AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) FRUTA DE TEMPORADA	**24** ENSALADA CON BROTES TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** LECHUGA Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) ABADEJO AL HORNO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES CON POLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA SALMÓN AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**26** LECHUGA Y REMOLACHA ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

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.

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: VEGETARIANA SIN HUEVO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA) HAMBURGUESA VEGETAL COUS COUS	**3** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA DE TEMPORADA	**5** LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA BURRITOS VEGETARIANOS FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) TOMATE GRATINADO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE PATATAS EN SALSA VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON PATATA YOGUR	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE PATATAS A LO POBRE LENTEJAS A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TOFU EN SALSA DE TOMATE YOGUR
23 ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) BATIDO DE FRUTA	**24** ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS BURRITOS DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA DE TEMPORADA	**26** HUMMUS DE REMOLACHA COLIFLOR CON CALABACÍN LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA FRICANDO DE FILETE VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA				

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.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.