LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: TRITURADA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	2 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA NATURAL TRITURADA
5 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA HELADO	8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FRUTA NATURAL TRITURADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR
26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA NATURAL TRITURADA	28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA

NOTAS:

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN GLUTEN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 LECHUGA Y REMOLACHA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO FRITO CON MAIZENA YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, BACON Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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: LTP

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 LECHUGA COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 LECHUGA FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 NUEZ,AVELLANA NI PISTACHO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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 NUEZ

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES GARBANZOS CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS TOFU A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS BURRITOS DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE COLIFLOR CON CALABACÍN OLLETA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS FRICANDO DE FILETE VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FILETE VEGETAL A LA JARDINERA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE ASADO DE VERDURAS ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA HAMBURGUESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ PILAF MEDITERRANEO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) CROQUETAS DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ CON CALABACÍN BURRITOS DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO PATATAS GRATINADAS MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA VEGETAL 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: MULTIALÉRGICA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN YOGUR	2 LECHUGA ARROZ PILAF MEDITERRANEO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y TOMATE MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* LECHUGA Y PEPINO PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA YOGUR	8 LECHUGA CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE NATURAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ PILAF MEDITERRANEO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA MACARRONES CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA DE TEMPORADA	28 LECHUGA ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y TOMATE CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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: SIN ADITIVOS,COLORANTES NI CONSERVAS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y TOMATE MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* LECHUGA Y PEPINO PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO YOGUR	8 LECHUGA CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE NATURAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA MACARRONES SALTEADOS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	28 LECHUGA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y TOMATE CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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 CACAHUETE NI NUEZ

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN YOGUR	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, BACON Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CARBONARA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN POSTRE VEGETAL DE SOJA	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, BACON Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA) ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO POSTRE VEGETAL DE SOJA
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS:

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

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 LECHUGA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y TOMATE MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* LECHUGA Y PEPINO PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA YOGUR	8 LECHUGA CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 LECHUGA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE NATURAL PATATAS GRATINADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 LECHUGA Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	28 LECHUGA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y TOMATE CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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 SERVIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN COLORANTES NI AÑADIRLO EN LAS PREPARACIONES.

LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN PLV

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	2 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**	14 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO POSTRE VEGETAL DE SOJA
26 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA DE TEMPORADA	27 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL (SIN QUESO) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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.

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.