

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**FESTIVO**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
FRITO  
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO  
YOGUR

8

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

9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN CON  
TOMATE  
MERLUZA EN SALS  
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

13

ENSALADA MEDITERRANEA  
ARROZ TRES DELICIAS  
REVUELTO DE ATÚN  
YOGUR

14

ENSALADA DE MAÍZ  
OLLA GITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

15

ENSALADA SAN ISIDRO  
SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SOFRITO DE VERDURITAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
FILETE DE ABADJO EN SALS  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

19

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TOMATE Y MAÍZ  
PISTO DE CALABACÍN Y  
BERENJENA TORTILLA DE PATATA

21

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

22

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMÓN A LA NARANJA  
YOGUR

23

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

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI  
FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y  
CEBOLLA)  
ABADJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

28

ENSALADA DE MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALS

30

ENSALADA CON BROTES  
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE  
RAPE  
POLLO EN SALS  
FRUTA

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

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

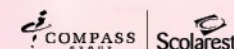
5

**FESTIVO**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
FRITO  
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

13

ENSALADA MEDITERRANEA  
ARROZ CON VERDURAS  
REVUELTO DE ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE MAÍZ  
OLLA GITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

15

ENSALADA SAN ISIDRO  
FIDEUA CON VERDURITAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

19

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
MACARRONES CON ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TOMATE Y MAÍZ  
PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

22

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMÓN A LA NARANJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(TOMATE, MAÍZ Y ATÚN)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

28

ENSALADA DE MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CON BROTES  
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE  
RAPE  
POLLO EN SALSAS  
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**

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

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

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

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

12

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

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
REVUELTO DE ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

15

VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

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

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

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

27

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

28

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

29

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

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

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**FOOD  
BANKS**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**FESTIVO**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
FRITO  
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO  
YOGUR

8

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

9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
ESPAGUETIS GRATINADOS  
MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA

12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

ENSALADA MEDITERRANEA  
ARROZ CON VERDURAS  
REVUELTO DE ATÚN  
YOGUR

14

ENSALADA DE MAÍZ  
OLLA GITANA  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

15

ENSALADA SAN ISIDRO  
FIDEUA CON VERDURITAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

19

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
MACARRONES CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

20

TOMATE Y MAÍZ  
GUIZO DE PESCADO CON  
ALETRIA TORTILLA DE PATATA

21

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

22

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMÓN A LA NARANJA  
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
COCIDO (GARBANZOS, POLLO,  
PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS  
VERDES)  
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(TOMATE, MAÍZ Y ATÚN)  
EMPANADILLAS  
FRUTA

28

ENSALADA DE MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

29

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA

30

ENSALADA CON BROTES  
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE  
RAPE  
BUÑUELOS DE BACALAO  
FRUTA



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: 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...

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

## PODEMOS CENAR:

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