

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2025

2

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

4

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
FRUTA

5

ENSALADA MIXTA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
YOGUR

6

TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO AL HORNO
FRUTA

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

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

17

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A
LA BOLOÑESA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA
DE MAIZ
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

23

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS:

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

4

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES CON TOMATE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

5

ENSALADA MIXTA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO AL HORNO
FRUTA

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CALABACÍN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

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

17

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON JUDIAS VERDES Y
JAMON
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA
DE MAIZ
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
POTAJE DE GARBANZOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

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 DE LA FLOTA - Dieta: SIN CERDO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

4

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

5

ENSALADA MIXTA
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

6

TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO AL HORNO
FRUTA

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16

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

17

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

19

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

23

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE ESPECIAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

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

6

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

FESTIVO

10

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

11

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

12

RECETA FISH REVOLUTION
VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

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

17

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

18

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

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

20

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

CREMA DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



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

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

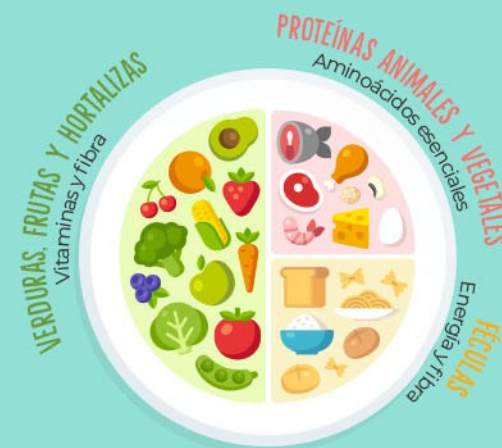
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.