

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR

2

LECHUGA Y MAÍZ
ACELGAS CON PATATAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

4

TOMATE NATURAL
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO DE POLLO CON PATATA
LOMO ADOBADO AL HORNO
YOGUR

14

TOMATE NATURAL
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

18

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, JAMÓN
YORK Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR

24

LECHUGA Y MAÍZ
GUISADO DE POLLO CON PATATA
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

25

LECHUGA Y TOMATE
ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

30

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO NI PLV NI
FS A LA CAZUELA (GUISANTE, CERDO,
PIMIENTO ROJO)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURA CON CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

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

3

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

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

7

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

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

9

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

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

17

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

21

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURA CON CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

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

25

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

28

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

31

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR

2

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS EN VINAGRETA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON
SALSA DE TOMATE Y PARMESANO
FRUTA

4

TOMATE NATURAL
ENSALADA DE PASTA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE POLLO CON PASTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO DE POLLO CON
MACARRONES
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR

14

TOMATE NATURAL
ARROZ A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON ATÚN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POTAJE DE GARBANZOS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

18

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR

24

LECHUGA Y MAÍZ
GUISADO DE POLLO CON PATATA
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

25

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON ARROZ
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

28

ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

30

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

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

Julio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
HUEVOS REVUELTOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

4

TOMATE NATURAL
ENSALADA DE PASTA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

7

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE POLLO CON PASTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO DE POLLO CON
MACARRONES
LOMO ADOBADO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

TOMATE NATURAL
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON ATÚN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

18

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LECHUGA Y MAÍZ
GUISADO DE POLLO CON PATATA
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

25

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

28

ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

**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.

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

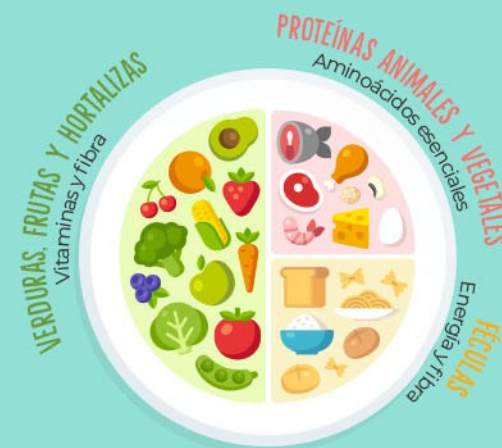
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.