

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: DIETA TRITURADA SIN PLV

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

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

6

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

7

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

8

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

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

10

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

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

14

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

15

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

16

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

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

20

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

21

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

22

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

23

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

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

31

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



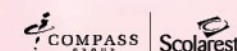
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS



1

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

2

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

3

ENSALADA MIXTA
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA
ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
YOGUR

9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

14

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
YOGUR

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

20

LECHUGA Y PIÑA
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES

FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
POTAJE DE GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA

MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

NOTAS:

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

**aprende
acomer
sano.org**



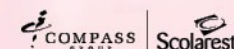
**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**



6

LECHUGA Y MAÍZ
ABADEJO AL HORNO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
YOGUR

9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
PATATAS GUIADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN CON
TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

14

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
YOGUR

15

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

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

20

LECHUGA Y PIÑA
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
PATATAS DADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
POTAJE DE GARBANZOS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

LECHUGA
MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

NOTAS:

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

**COMPASS
SCHOOL**

1

2

3

4

5

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO ADOBADO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
ABADEJO AL HORNO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA
ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

14

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

20

LECHUGA Y PIÑA
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO BEREBER
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

23

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
POTAJE DE GARBANZOS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

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

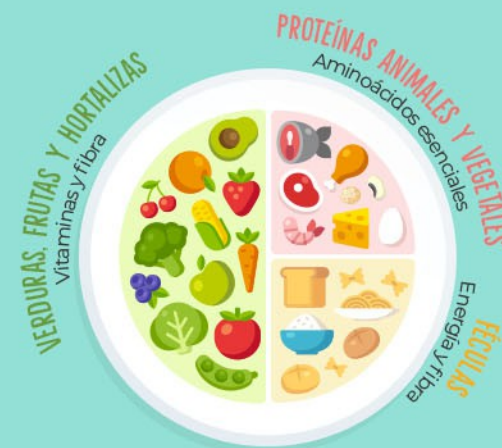
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.