

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

4

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
GUISO DE BACALAO CON ARROZ
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

7

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON
HARINA DE MAIZ
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
YOGUR

12

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

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
OLLA GITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

17

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA
DE MAIZ
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

21

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A BANDA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
POLLO ASADO
FRUTA

27

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO
SALCHICHAS DE POLLO
YOGUR

28

TOMATE CON ORÉGANO
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON
HARINA DE MAIZ
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

NOTAS:

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

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

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

5

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

6

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR

7

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PAN

10

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

11

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR

12

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

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

14

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

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

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
YOGUR

21

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

24

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

25

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)

26

FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
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: DIETA TRITURADA SIN PLV

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

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

5

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

6

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

7

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PAN

10

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

11

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

12

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

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

14

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

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

20

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

21

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

24

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

25

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)

26

FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

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

**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

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
FRUTA

4

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA

6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

7

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
YOGUR

12

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

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
OLLA GITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

17

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FIDEUA CON PESCADO
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

21

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A BANDA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

27

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
SALCHICHAS DE POLLO
YOGUR

28

TOMATE CON ORÉGANO
FIDEUA CON VERDURITAS
BACALAO REBOZADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS:

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

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y TOMATE
 SOPA DE FIDEOS
 LOMO ADOBADO AL HORNO
 FRUTA

4

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 GUISO DE BACALAO CON ARROZ
 TORTILLA DE PATATA
 FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
 LECHUGA Y TOMATE
 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
 MERLUZA EN SALSA
 FRUTA

6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 POLLO ASADO A LA PROVENZAL
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ENSALADA MIXTA
 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
 FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
 ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 FRUTA

11

ENSALADA VERDE
 CREMA DE CALABAZA
 SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LECHUGA Y TOMATE
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 FRUTA

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 ARROZ CON VERDURAS
 REVUELTO DE ATÚN
 FRUTA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 OLLA GITANA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 FRUTA

17

TOMATE CON ORÉGANO
 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
 TORTILLA DE PATATA
 FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FIDEUA CON PESCADO
 TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
 FRUTA

19

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
 HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
 POLLO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
 LECHUGA Y OLIVAS
 ESPAGUETIS CON PISTOMATE
 HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ARROZ A BANDA
 MERLUZA A LA VALENCIANA
 FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
 CREMA DE ZANAHORIAS
 ALBÓNDIGAS EN SALSA
 PATATAS DADO
 FRUTA

25

ENSALADA VERDE
 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 FILETE DE ABADEJO EN SALSA
 FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 SOPA DE LETRAS
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 FRUTA

27

LECHUGA Y MAÍZ
 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
 SALCHICHAS DE POLLO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

TOMATE CON ORÉGANO
 FIDEUA CON VERDURITAS
 TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



GROW
 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.