

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

4

ENSALADA MIXTA
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
POTAJE DE GARBAZOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

11

LECHUGA Y CEBOLLA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

12

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD



FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

15

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

16

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

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

18

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

19

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

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
POSTRE DE NAVIDAD



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

15

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

16

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

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

18

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

19

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

22

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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN CERDO

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

4

ENSALADA MIXTA
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBÓ DE PAVO
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

11

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

12

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
VARITAS DE MERLUZA
YOGUR

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSAS MERY
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD



FISH
REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



Scolarest

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

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

10

LECHUGA Y BROTES
POTAJE DE GARBAZOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

11

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO CON GARBAZOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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... PODEMOS CENAR:

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