

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

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

3

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

4

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

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

6

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

9

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

23

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

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

25

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

26

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

27

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

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



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

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

3

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

4

CREMA DE GARBAZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

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

6

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

9

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

CREMA DE GARBAZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

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

19

CREMA DE GARBAZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

23

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

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

25

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

26

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

27

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL (SIN QUESO)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONE DE PAN
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO
Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y
JUDÍAS VERDES)
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
ARROZ AL HORNO PROVENZAL CON
POLLO Y JUDÍAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
SAN JACOB DE PAVO
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA
Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
FRUTA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento
y cebolla)
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBAÑOS
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FISH EMPANADILLAS
FRUTA

19

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO DE GARBAÑOS CON POLLO
Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y
JUDÍAS VERDES)
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE POLLO CON PASTA
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

NOTAS:

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
ESPI

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****Febrero - 2026****VIERNES**

2

TOMATE Y ZANAHORIA
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

4

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

5

ENSALADA VARIADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
YOGUR

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
GUIZO DE BACALAO CON ARROZ
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
LACÓN A LA GALLEGAA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

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

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISESANTES
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

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

3

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

5

ENSALADA VARIADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
FILETE DE POLLO EMPANADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y BROTES
GUIZO DE BACALAO CON ARROZ
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

16

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
LACÓN A LA GALLEGAA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISESANTES
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
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. 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

NOTAS:


Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

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
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

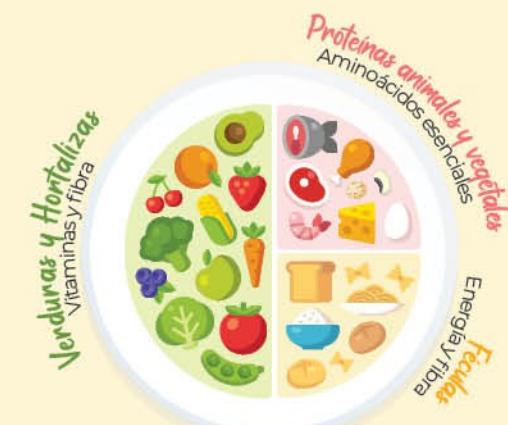
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.