

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 POLLO
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 POLLO
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**



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 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 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 POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
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**



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
COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO DE GARBANZOS 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 JACOBO 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 SALSAS
FRUTA

13

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

16

LECHUGA, MAIZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSAS
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
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 GARBANZOS CON POLLO
Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y
JUDÍAS VERDES)
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

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

23

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
CODITOS DE PASTA CON SALSAS 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
PLANCHAS
FRUTA

27

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

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



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, MAIZ Y MANZANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
LACÓN A LA GALLEGA
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
TIRAS 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
GUISANTES
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, 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
GUISO 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, pimienta
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 GALLEGA
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
TIRAS 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
GUISANTES
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, 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.



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.