

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA  
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ  
OLLA GITANA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

15

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA  
SALMÓN EN SALSAS  
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ  
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
YOGUR

22

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA



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

**Junio - 2026**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ  
OLLA GITANA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

8

**NO LECTIVO**

9

**FESTIVO**

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
CREMA DE VERDURAS  
YAKITORI DE POLLO  
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

15

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA CON  
COSTRONES DE PAN  
SALMÓN EN SALSA  
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA  
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



**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.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA  
YOGUR

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

**NO LECTIVO**

9

**FESTIVO**

10

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

11

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

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

15

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

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

17

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

18

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

19

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

22

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

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

4

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

5

CREMA DE GARBANZOS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

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

11

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

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

15

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

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

17

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

18

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

19

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

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

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



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ  
OLLA GITANA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

15

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA CON  
COSTRONES DE PAN  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO  
SUECO  
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES (INTEGRAL) CON  
TOMATE Y QUESO  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
POLLO EN SALSA  
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA  
POSTRE ESPECIAL



# 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](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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... 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

