

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



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



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



FESTIVO



CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



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



CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



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



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



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



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



FESTIVO



CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



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



CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

14

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
YOGUR

15

FESTIVO

16

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
(PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
ZARANGOLLO
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

29

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA
POLLO TIKKA MASALA
FRUTA

30

LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR



LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ AL HORNO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
YOGUR

FESTIVO

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
DE LA ABUELA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO AL AJILLO
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
ZARANGOLLO
FRUTA

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
YOGUR



ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
YOGUR

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FRUTA



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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ AL HORNO
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
POLLO EN Salsa
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
ZARANGOLLO
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA

25

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA
ALBÓNDIGAS EN Salsa
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN Salsa ANDALUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA
POLLO EN Salsa
FRUTA

30

LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
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.



NOTAS:

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

Espárrago
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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

