LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ARROZ BLANCO	**3** LECHUGA Y BROTES LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**4** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA	**5** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA YOGUR	**13** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**17** LECHUGA Y TOMATE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ARROZ BLANCO YOGUR	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA CON BROTES MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL YOGUR	**24** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA OLLA GITANA TORTILLA DE PATATA ATÚN ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA SIN GLUTEN FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**3** VERDURA TRITURADA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	**4** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**5** CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**6** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR
9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA 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 PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**12** CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) YOGUR	**13** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**17** CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) 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 YOGUR	**20** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR	**24** CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**25** CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**26** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	**27** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
30 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) 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.

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	**3** VERDURA TRITURADA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	**4** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**5** CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**6** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA 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 PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**12** CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	**17** CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	**20** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**24** CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**25** CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	**26** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	**27** VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
30 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) 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.

LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN CERDO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA COUS COUS	**3** LECHUGA Y BROTES LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**4** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA	**5** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO YOGUR
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE SOPA MINESTRONE POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA YOGUR	**13** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**17** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL COUS COUS YOGUR	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL YOGUR	**24** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA OLLA GITANA TORTILLA DE PATATA TOSTA DE ESCALIBADA FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**26** *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** LECHUGA Y BROTES LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**4** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**5** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**6** STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE SOPA MINESTRONE POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**12** ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
16 TOMATE ALIÑADO HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**17** HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y ESPÁRRAGOS MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL COUS COUS POSTRE VEGETAL DE SOJA	**20** ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL POSTRE VEGETAL DE SOJA	**24** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA OLLA GITANA TORTILLA DE PATATA TOSTA DE ESCALIBADA FRUTA DE TEMPORADA	**25** LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) FRUTA DE TEMPORADA	**27** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.