

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2025

VIERNES

1

5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

T/ DE LENTEJAS SIN PIEL
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

12

702 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

T/ DE POLLO CON VERDURAS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

19

801 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

T/ DE PAVO CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

26

523 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ATUN, ACEITUNA, MAÍZ, ZANAHORIA
Y HUEVO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

2

6

567 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

T/ DE POLLO CON VERDURAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

13

850 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

T/ DE LENTEJAS SIN PIEL
ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

20

724 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 7

T/ DE PESCADO CO VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

27

622 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

T/ DE PESCADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO
Y BROTES
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

3

7

820 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

T/ DE PESCADO CON PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y
SALCHICHA
ZARANGOLLO
YOGUR

14

593 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

CREMA DE VERDURAS Y
POLLO
SALMÓN Y SEPIA EN GUISO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

21

902 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 9

T/ DE POLLO CON PATATAS Y
VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y
SALCHICHA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

28

741 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

1

8

930 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

T/ DE PAVO CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
FRUTA

15

697 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 16

T/ DE PESCADO
ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE,
QUESO FRESCO Y ACEITE DE
ALBAHACA
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON
BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

22

641 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 50 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS
TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

29

718 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

T/ DE LENTEJAS SIN PIEL
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
HELADO

2

9

698 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 19 G.: 3

708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

T/ DE PESCADO CON
VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE VERDURAS Y
POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

23

579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 3

T/ DE PESCADO
CON VERDURAS
LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

30

603 Kcal. P.: 17 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

T/ DE PESCADO
ENSALADA CON BROTES
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
EMPANADILLAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen **PAN** y la bebida será **AGUA**.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el

tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA

VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



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



Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

SI HEMOS COMIDO ...

Pasta! arroz, legumbres, patatas...
 Verduras cocinadas o ensalada
 Carne
 Pescado
 Huevo
 Fruta
 Lácteos

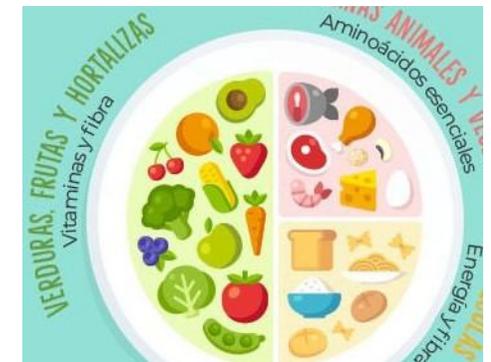
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.



PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
 ... Pastel, arroz, ¡!; Urn es, pa atas...
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteos o Fruta
 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:

LAME. JORADELACOMPOSICIÓNDELOSAUMENTOSYBEBIDASYOIRASMEDIDAS 2020. CooformealReal Decreto1021/2022.nuestraemj,esa someteacongelaciónelpescado quevaaserconsumidocrudo o pocohecoo, salvosiprocededeacuicult..
aconcertificado deausenciadeanisakis. Encasodealergiaso intolerancias.conforme alReglamento1169/2011yelReal Decreto126/2015.disponemosencocinadelainformaciónsobrelcootenidoenalérgenosdelos
menúselaborados.Encasodereque,meruadaptado.por favorfacilitenoselcertificadomédicoacordea lodispuestoenlaLey17/2011paraquenuestroequipodedietistaslepuedaelaborarunadietaadaptadaa susnecesidades."

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIA
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.