

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 668 Kcal. P.: 30 HC.: 20 L.: 49 G.: 12

T/ CREMA DE CALABACIN CON POLLO
TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE
DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3 664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

T/ GUISO DE PESCADO
CON PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4 547 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

T/ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

5 702 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6 753 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

T/ LENTEJAS SIN PIEL CON
VERDURAS
TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

9

FESTIVO

10 562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

T/ GUISO DE PESCADO
LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11 746 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

T/ GUISO DE PAVO CON PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12 815 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
T/ GUISO DE PESCADO CON
PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE
GALLO
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

13 729 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

T/ GUISO DE POLLO CON
VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y
HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16 800 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 8

T/GUISO DE
PESCADO
LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17 683 Kcal. P.: 21 HC.: 25 L.: 53 G.: 14

T/ GUISO DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18 381 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

T/ CREMA DE
VERDURAS
ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19 902 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

T/ GUISO DE PESCADO
ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20 761 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 11

T/CREMA DE
ZANAHORIA Y POLLO
FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23 666 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 8

T/ LENTEJAS SIN PIEL
ENSALADA COMPLETA
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24 968 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
T/ GUSO DE POLLO CON
PATATAS
ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATEN CON BACÓN
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 709 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 10 **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.

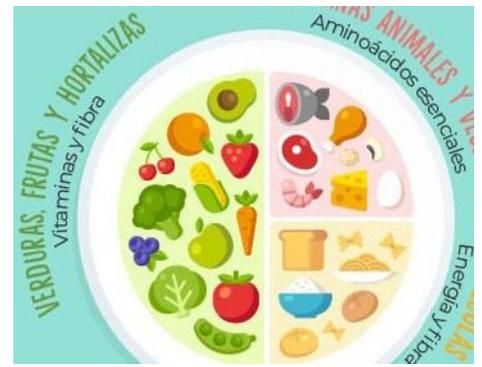
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 ...

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

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. JORADELACOMPOSiÓNDELOSAUMENTOSYBEBIDASYOIRASMEDIDAS 2020. CoofomealReal Decreto1021/2022.nuestraemj,esa someteacongelaciónelpescado quevaaserconsumidocrudo o pocohecoo, salvosiprocededeacuicult..
aconcertificado deausenciadeanisakis. Encasodealergiaso intolerancias.conforme alReglamento1169/2011yelReal Decreto126/2015.disponemosencocinadelainformaciónsobrelcootenidoenalérgenosdelos
menúselaborados.Encasodereque,meruadaptado.por favorfacilitenoselcertificadomédicoacordea lodispuestoenlaLey17/2011paraquenuestroequipode dietistasle pueda elaborar unadieta adaptada a susnecesidades."

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