

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Diciembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

616 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE MENUDILLOS
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

4

895 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 49 G.: 12

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

5

652 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR

6

FESTIVO

7

682 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

8

FESTIVO

11

797 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

12

594 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

13

582 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

ENSALADA DE BROTES
PURÉ DE JUDÍA VERDE, PATATA Y
ZANAHORIA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUTA

14

807 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

15

619 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
TOMATE PROVENZAL
CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO DE POLLO A LA
FRANCESA
FRUTA

18

973 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ MILANESA CON YORK Y
QUESO
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

19

803 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

20

582 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

21

629 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y
OLIVAS
ESPAGUETIS A LA CREMA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
FRUTA

22

732 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 17

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

□

□

□

□

□

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 712 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 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.

COMPASS
GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
Scolarest