

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10 601 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11 639 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 16

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12 739 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13 573 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16 604 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
FRUTA

17 662 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
YOGUR

18 840 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19 672 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20 670 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY
FRUTA

23 762 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
FRUTA

24 645 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 31 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
FRUTA

25 649 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 435 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30 588 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 654 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 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

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

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