

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 599 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

3 826 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

4 742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5 552 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 691 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 10

LECHUGA Y COL LOMBARDA
GUIZO DE PESCADO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

11 607 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
LECHUGA
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12 716 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

13 567 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

16 920 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 41 G.: 13

LECHUGA Y JUDIA BROTE
MACARRONES A LA CARBONARA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

17 635 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
PURÉ DE VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
FRUTA

18 724 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

19 766 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
GUIZO DE PESCADO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

20 768 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

23 833 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y
SALCHICHA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 710 Kcal. P.: 19 HC.: 40 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

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



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