

MENU ESCOLAR LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

668 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 7

T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON CHORIZO
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, HUEVO TOMATE Y YORK)
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

8

636 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

T/ TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

9

708 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
T/ TRITURADO DE PESCADO CON PATATAS
ENSALADA DE ATUN Y BOCAS DE MAR
MACARRONES CON ATUN Y TOMATE
BUÑUELOS DE BACALAO/ CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

10

566 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

T/ PURÉ DE POLLO CON PATATAS Y VERDURA
ENSALADA COMPLETA LECHUGA ACEITUNAS HUEVO DURO Y ATÚN
GUISO DE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

550 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 34 G.: 11

T/ CREMA DE VERDURAS CON PATATAS Y PAVO
ENSALADA PANZANELLA
CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA

14

675 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

T/ PURÉ DE PESCADO CON VERDURA Y PATATAS
ENSALADA MIXTA
ESPAGUETIS CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

15

656 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

T/ CREMA DE POLLO CON VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

16

588 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

T/ PURÉ DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATAS
A FUEGO LENTO (CASTILLA)
ENSALADA SAN ISIDRO
SOPA CASTELLANA
POLLO AL HORNO CON PATATAS
PASTEL DE YEMA

17

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

T/ CREMA DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS
TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

20

564 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

T/ PURÉ DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES INTEGRALES
BOLOÑESA CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

21

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

T/ CREMA DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS
ENSALADA COMPLETA, CON ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR

22

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

T/ PURÉ DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS
RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
GUISO DE PESCADO
FISHPIZZA CON ATÚN
FRUTA

23

562 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

T/ CREMA DE VERDURAS CON PATATAS Y PAVO
ENSALADA CAPRESSE
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
MERLUZA AL HORNO
YOGUR

24

629 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 51 G.: 15

T/ CREMA DE POLLO CON PATATAS
ENSALADA COLESLAW
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

FESTIVO

28

779 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON CHORIZO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN
YOGUR

29

576 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 9

T/ CREMA DE VERDURAS CON PESCADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
FRUTA

30

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

T/ PURÉ DE POLLO CON PATATAS "DÍA DE LA PAZ"
ENSALADA DE ARROZ CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAIZ
SOPA DE MENUDILLOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

31

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

T/ TRITURADO DE PAVO A LA JARDINERA
TOMATE Y OLIVAS
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



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.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

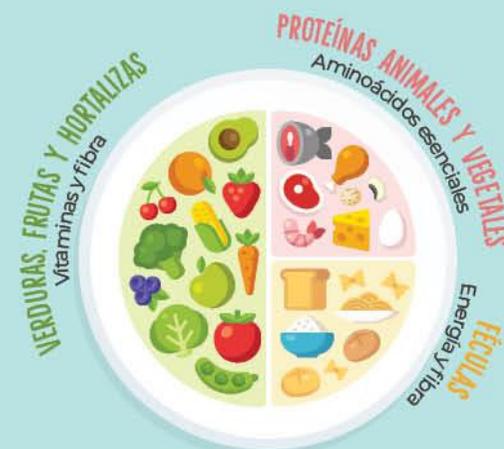
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.