

MENU ESCOLAR LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 708 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 8

T/ TRITURADO DE PESCADO CON PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES BOLOÑESA CON QUESO RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4 648 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, QUESO Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS Y CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

T/ PURÉ DE POLLO CON PATATAS Y VERDURA
LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO DURO
PAELLA DE VERDURAS Y POLLO
FILETE DE LOMO EN ADOBO
YOGUR

6 564 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
T/ PURÉ DE PESCADO CON VERDURA Y PATATAS
LECHUGA, Z ATUN
MERLUZA HORNO CON SALSA
FISH LASAÑA DE ATUN
FRUTA

7 729 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 9

T/ CREMA DE POLLO CON VERDURAS
LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10 714 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 7

T/ PURÉ DE POLLO CON PATATAS Y VERDURA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
YOGUR

11 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

T/ TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
TOMATE, ZANAHORIA Y JAMÓN YORK
LENTEJAS CON VERDURA Y CHORIZO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

12 824 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

T/ PURÉ DE POLLO CON PATATAS Y VERDURA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
YOGUR

13 678 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

T/GUISO DE PESCADO CON PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR CON MAIZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14 698 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 60 G.: 12

T/ GUISO DE PAVO CON PATATAS
LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17 745 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

T/GUISO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18 567 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

T/GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS
ENSALADA MEDITERRÁNEA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

19 791 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

T/GUISO DE PESCADO CON VERDURAS
RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
GUISO DE PESCADO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20 659 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS
QUESO FRESCO Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITO DE POLLO A LA FRANCESA
YOGUR

21 726 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

T/ GUISO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

24 631 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

T/GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

JORNADA MEXICA
T/ GUISO DE POLLO CON PATATAS
NACHOS CON DE QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS DE POLLO Y TRES SALSAS
YOGUR

26 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11

T/ GUISO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS
ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS
ENSALADA MIXTA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON BOLOÑESA
PIZZA ENMASCARADA DE BACON, OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28 552 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

T/ GUISO DE POLLO CON VERDURAS
LECHUGA Y REMOLACHA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 703 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8 **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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



NOTAS:

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

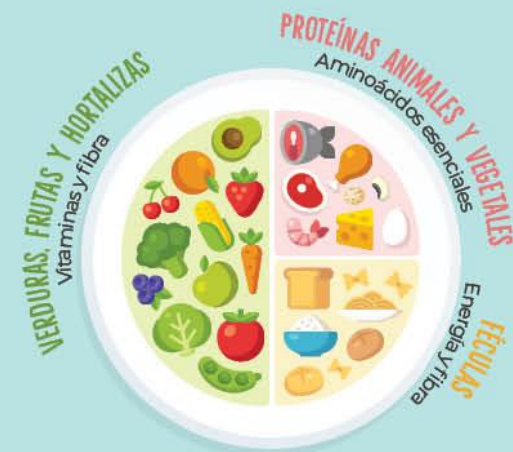
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada →
Pasta, arroz, legumbres, patatas... →
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

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