

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 672 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 30 G.: 6

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MACARRONES BOLOÑESA (CARNE PICADA DE TERNERA) CON QUESO RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4 757 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

T/ GUIZO DE VERDURAS CON PATATA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5 862 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 14

T/GUIZO DE POLLO CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6 592 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
T/ GUIZO DE PESCADO CON VERDURAS
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN Y BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

7 712 Kcal. P.: 28 HC.: 22 L.: 48 G.: 12

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

10 608 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

T/ GUIZO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
YOGUR

11 892 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 47 G.: 9

T/GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12 491 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

T/ CREMA DE ZANAHORIAS CON POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13 730 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

T/GUIZO DE PESCADO CON PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA (HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14 824 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

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

17 764 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATAS TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18 862 Kcal. P.: 19 HC.: 22 L.: 57 G.: 14

T/ GUIZO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURA
ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19 608 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 29 G.: 4

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

20 708 Kcal. P.: 29 HC.: 20 L.: 50 G.: 13

T/ CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CON POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21 779 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

T/GUIZO DE PESCADO CON PATATAS LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

24 604 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

T/GUIZO DE LENTEJAS
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25 551 Kcal. P.: 22 HC.: 21 L.: 55 G.: 12

JORNADA MEXICANA
T/GUIZO DE POLLO CON VERDURAS NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)
YOGUR

26 773 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

T/GUIZO DE PESCADO CON PATATAS ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27 968 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 47 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
T/GUIZO DE POLLO CON PATATAS ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PIZZA ENMASCARADA DE BACON, OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28 566 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

T/PURE DE PAVO CON PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 716 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 10 **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 - 1 de Octubre

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Naranja
Caqui	Mandarina	Pera
Chirimoya	Mango	Plátano
Frambuesa	Manzana	Uva
Kiwi		

ERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Haba	Lechuga	Zanahoria
Judía Verde	Pepino	

SI HEMOS COMIDO ...

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

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.



PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

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.

¡CONSEJO! CON KIEBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

