

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 801 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

4 885 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA  
CON QUESO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6 658 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7 670 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10 842 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES A LA CARBONARA  
CON CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11 496 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

12 572 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13 835 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 49 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14 711 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
BUÑUELOS DE BACALAO  
FRUTA

17 836 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y  
QUESO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18 701 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 47 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

FESTIVO

20 785 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

21 609 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24 554 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25 650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26 830 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 11

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27 888 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
PASTEL DE SANT JORDI

28 605 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31 855 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FISHFOCACCIA A LA BARBARCOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 719 Kcal. P.: 17 HC.: 42 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](http://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...

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

### NOTAS:



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