

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 747 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

2 565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

3 833 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 61 G.: 19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

4 630 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

7 786 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

8 784 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE
PICADA DE TERNERA) CON QUESO
RALLADO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

9 606 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 31 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO A LA CAZADORA
YOGUR

10 930 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 14

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOMATE ALIÑADO
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
HELADO

11 447 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

ENSALADA ILUSTRADA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 668 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y
OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

29 604 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 15

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

30 696 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
ENSALADA VERDE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES
ASADOS
PANINI DE PULLED PORK
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 691 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

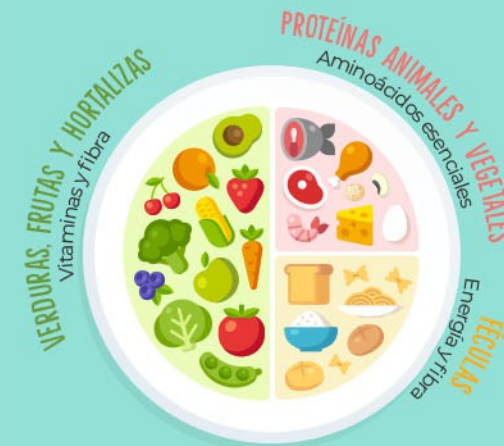
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

