

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

T/ GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS SIN PIEL
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

T/ GUISO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS
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

T/ PURÉ DE VERDURAS CON PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
ARROZ AL HORNO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

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

T/ GUISO DE PAVO CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

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

T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES BOLONESA (CARNE PICADA DE TERNERA) CON QUESO RALLADO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

9 486 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

T/ GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS
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)
T/CREMA DE VERDURAS
CON PATATAS
TOMATE ALIÑADO
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
FLAMENQUINES
HELADO

11 567 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 31 G.: 7

T/ GUISO DE PESCADO
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

T/ GUISO DE LENTEJAS SIN PIEL
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

T/ GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

30 697 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS
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 | Limón | Paraguaya |
| Breva | Melocotón | Pera |
| Cereza | Melón | Sandía |
| Ciruela | Nectarina | |
| Higo | Níspero | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

- | | | |
|-----------|-----------------|-----------|
| Acelga | Esparrago verde | Patata |
| Ajo | Espinacas | Pepino |
| Berenjena | Guisantes | Pimiento |
| Brócoli | Habas | Puerro |
| Calabacín | Judía verde, | Rábano |
| Cebolla | Lechuga | 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
- ... Pastel, arroz, ¡¡; Un b es, pa atas...
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteos o Fruta
- Fruta

RECUERDA: incluye siempre verdura 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 ESPECIA PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Cooforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra emj., esa sometete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco cocido, salvo si procede de acuicultura, aconcertificado de ausencia de anisakis. Encasos de alergia o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015. Disponemos en cocinado la información sobre el contenido energético de los menús elaborados. Encasos de requerir, in. Inmeru adaptado, por favor facilitar el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."