

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5 785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

6 567 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7 820 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y  
SALCHICHA  
ZARANGOLLO  
YOGUR

8 930 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

ENSALADA VERDE  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
FRUTA

9 708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y BROTES  
ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA

12 702 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

13 850 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

ENSALADA VARIADA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

14 593 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

SALMÓN Y SEPIA EN GUISO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

15 697 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 16

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE,  
QUESO FRESCO Y ACEITE DE  
ALBAHACA  
ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
CARBONARA (SALSA DE NATA CON  
BACON)

16 607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

19 801 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
MACARRONES (INTEGRAL) A LA  
NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20 724 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA  
(CON CHORIZO Y VERDURAS)  
SALMÓN A LA NARANJA  
FRUTA

21 902 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y  
SALCHICHA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22 641 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 50 G.: 14

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
YOGUR

23 579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

26 523 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATUN, ACEITUNA, MAÍZ, ZANAHORIA  
Y HUEVO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE POLLO  
FRUTA

27 622 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO  
Y BROTES  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON  
VERDURAS Y SALSAS DE SOJA  
FRUTA

28 741 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29 718 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA  
(CON CHORIZO Y VERDURAS)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
HELADO

30 603 Kcal. P.: 17 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

ENSALADA CON BROTES  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
EMPANADILLAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

