

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2025

2 668 Kcal. P.: 30 HC.: 20 L.: 49 G.: 12

T/ CREMA DE CALABACIN CON POLLO
TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACIN CON ACEITE
DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

3 664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

T/ GUIZO DE PESCADO
CON PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4 547 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

T/ENSALADA VALENCIANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

5 702 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

6 753 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

T/ LENTEJAS SIN PIEL CON
VERDURAS
TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

9
FESTIVO

10 562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

T/ GUIZO DE PESCADO
LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11 746 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

T/ GUIZO DE PAVO CON PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12 815 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
T/ GUIZO DE PESCADO CON
PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE
GALLO
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

13 729 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

T/ GUIZO DE POLLO CON
VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y
HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

16 800 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 8

T/GUIZO DE
PESCADO
LECHUGA Y BROTES
ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17 683 Kcal. P.: 21 HC.: 25 L.: 53 G.: 14

T/ GUIZO DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

18 381 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

T/ CREMA DE
VERDURAS
ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19 902 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

T/ GUIZO DE PESCADO
ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

20 761 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 11

T/CREMA DE
ZANAHORIA Y POLLO
FABADA
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

23 666 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 8

T/ LENTEJAS SIN PIEL
ENSALADA COMPLETA
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24 968 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
T/ GUSO DE POLLO CON
PATATAS
ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATIN CON BACÓN
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 709 Kcal. P.: 17 HC.: 39 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

PRIMAVERA

VERANO

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



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago 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.

SI HEMOS COMIDO ...

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

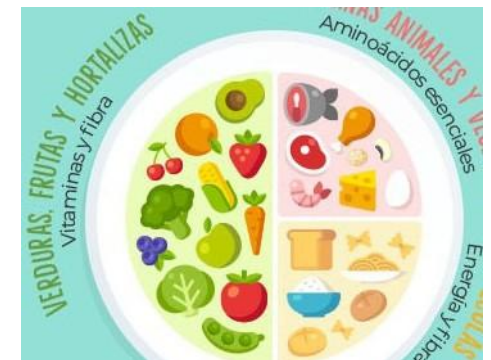
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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
... Pastel, arroz, ¡¡; ¡Urn es, pa atas...
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:

LAME. JORADELACOMPOSaÓNDELOSAUMENTOSYBEBIDASYOIRASMEDIDAS 2020.CooformealReal Decreto1021/2022.nuestraemj,esa sometea congelaciónelpescado quevaaserconsumidocrudo o pocohecoo, salvosiprocededeacuicult..
aconcertificado deausenciadeanisakis. Encasodealergiaso intolerancias.conforme alReglamento1169/2011yelReal Decreto126/2015.disponemosencocinadelainformaciónsobrelcootenidoenalérgenosdelos
menúselaborados.Encasodereque,meruadaptado.por favorfacilitenoselcertificadomédicoacordea lodispuestoenlaLey17/2011paraquenuestroequipodedietistaslepuedaelaborarunadietaadaptadaa susnecesidades."

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIA
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.