

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

3 757 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

TOMATE Y OLIVAS  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

4 720 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ATÚN  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

5 494 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA Y TOMATE  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
FRUTA

6 596 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 15

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

7 396 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

10 765 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y BROTES  
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
FRUTA

11 416 Kcal. P.: 5 HC.: 38 L.: 53 G.: 7

**MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)**  
ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA  
TEQUEÑOS DE QUESO CON  
GUASACACA ( GUACAMOLE )  
FRUTA

12 588 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 25 G.: 6

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13 627 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
OLLETA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU  
JUGO  
YOGUR

14 720 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

17 804 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

18 784 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

ENSALADA CÉSAR  
ESPAQUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

19 745 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FABADA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

20 591 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 16

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HELADO

21 730 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 50 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

24 708 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25 690 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

26 556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

27 575 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28 727 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
meraki



GROW  
FOOD  
BANKS

# 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:

NOTAS:

## Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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

## 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.

## 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.

