

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
GUIZO 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
ESPAGUETIS 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



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 649 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9 **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

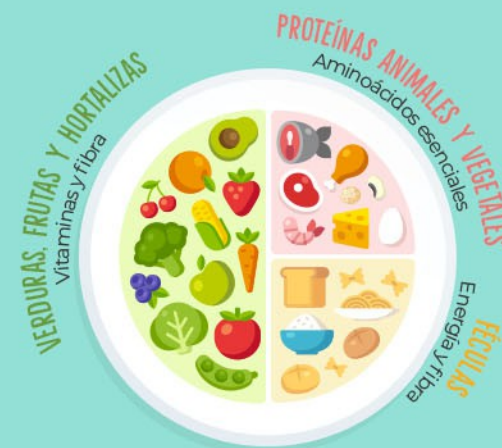
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**