

Las Claras del Mar Menor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

T/ LENTEJAS SIN PIEL
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

915 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
T/ GUIZO DE POLLO
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
PASTA ALLA BOSCAIOLA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
YOGUR

710 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

T/ GUIZO DE PESCADO
LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
FRUTA

651 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

T/CREMA DE VERDURAS CON PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

553 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

T/ GUIZO DE POLLO
ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

FESTIVO

T/ LENTEJAS SIN PIEL
ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

T/ GUIZO DE POLLO CON
PATATAS
ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

T/ GUIZO DE PESCADO
LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

T/ GUIZO DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
PURE DE ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

T/ GUIZO DE POLLO CON VERDURAS
LECHUGA Y PIÑA
GUIZO DE POLLO
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR

514 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

T/ CREMA DE CALABACÍN CON
PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR
POLLO BEREBER
FRUTA

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
T/ GUIZO DE PESCADO
LECHUGA Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

T/ LENTEJAS SIN PIEL
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS CON VERDURAS TRITURADAS
Y JAMÓN
TORTILLA DE CALABACIN
FRUTA

620 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

T/ GUIZO DE POLLO
ENSALADA VERDE
ESTOFADO CON SECRETO DE CERDO
Y PATATAS
CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN
FRUTA

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

T/ GUIZO DE POLLO CON PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
YOGUR

665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

T/ CREMA DE ZANAHORIA CON
PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOZO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
FRUTA

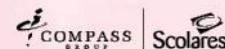
689 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 50 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
T/ GUIZO DE PAVO CON VERDURAS
LECHUGA
ESPAGUETIS BOLOÑESA MONSTRUOSAS
HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN
HELADO

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

T/ GUIZO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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
Breva
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

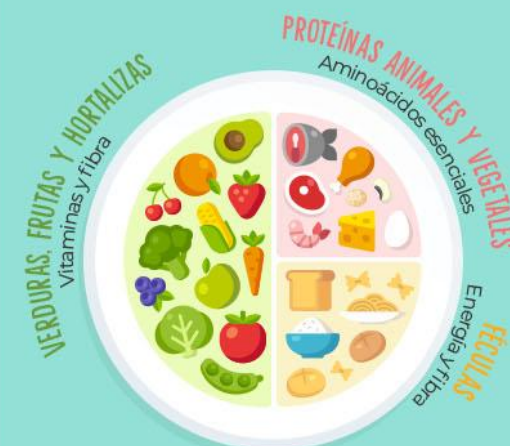
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**