

Las Claras del Mar Menor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



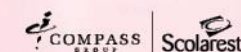
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS



711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
HELADO



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

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA



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

ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA



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

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)
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

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



ENSALADA MIXTA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS
CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



560 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA



FESTIVO



651 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA



580 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA



687 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



792 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

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



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

LECHUGA Y PIÑA
GUIZO DE POLLO
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
YOGUR



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

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
LECHUGA Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
FRUTA



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

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS CON VERDURAS TRITURADAS
Y JAMÓN
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA



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

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

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
YOGUR



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

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA



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

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOZO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMÓN
FRUTA



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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
ESPAGUETIS BOLOÑESA MONSTRUOSAS
HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN
HELADO



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

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

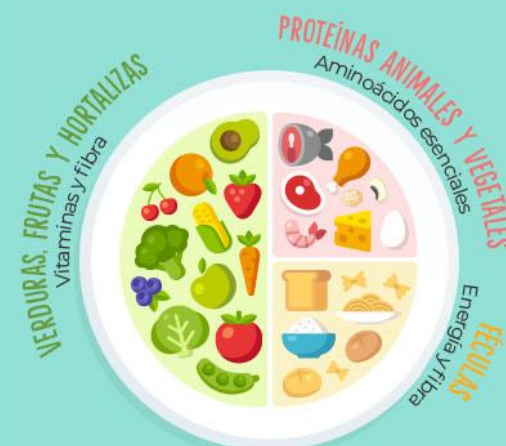
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**