

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
theraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

1

TOMATE Y ZANAHORIA
GUISO DE POLLO
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

2 758 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L: 37 G.: 5

MERCADO DE
CHATUCHAK(THAILANDIA)
ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI(CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CAHMIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)
FRUTA

8

FESTIVO

9 694 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L: 51 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOB DE PAVO
FRUTA

10 612 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L: 43 G.: 9

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GUISO DE PESCADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

4 775 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L: 35 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

5 573 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 25 G.: 6

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

15 566 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L: 45 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
JARDINERA
SALMON AL HORNO
FRUTA

16 600 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L: 29 G.: 6

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSAS MERY
FRUTA

18 576 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 25 G.: 6

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

19 903 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L: 39 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADO
YOGUR

22 576 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L: 38 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
NAVIDAD
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



NOTAS:

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
Espirrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puero
Rábano
Tomate
Zanahoria



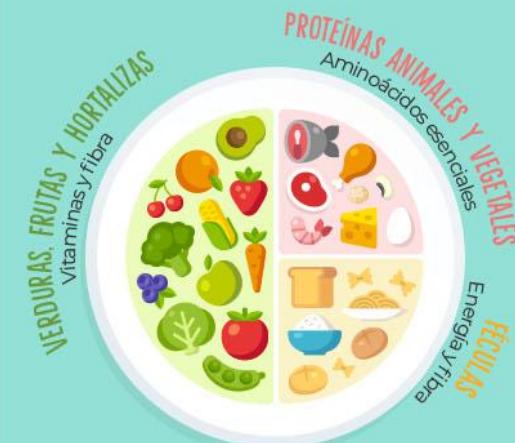
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.