

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y ZANAHORIA  
GUIZO 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 CAHMPÍÑONES (CON  
MIEL Y SOJA)  
FRUTA

3

557 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 12

LECHUGA Y BROTES  
GUIZO DE PESCADO CON ALETRÍA  
FILETE DE AGUJA CON SALSA VERDE  
FRUTA

4

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

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

5

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

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

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

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

10

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

TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GUIZO DE PESCADO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

11

738 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
ASADO DE POLLO CON PATATAS AL  
ORÉGANO  
FRUTA

12

797 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
YOGUR

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  
SALSA 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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
theraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BANKS

COMPASS  
Scolarest

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 663 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 36 G.: 8 **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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

## 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

Espárrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

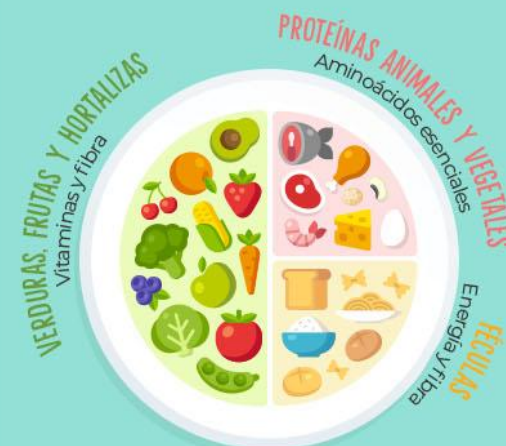
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**