

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

786 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 7  
TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

8

846 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 8  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS CON CHORIZO  
SAN JACOB0 DE PAVO  
FRUTA

9

615 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 42 G.: 10  
LECHUGA Y TOMATE  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
YOGUR

12

631 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 57 G.: 16  
LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

573 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

LECHUGA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

667 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE  
FAJITAS  
FRUTA

15

769 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 40 G.: 13  
TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES A LA CARBONARA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

726 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 7  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

19

767 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

760 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA  
TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

685 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

22

700 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISES, ZANAHORIA, Y PATATA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

599 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 15  
TOMATE Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
YOGUR

26

544 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9  
LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

928 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA MIXTA (BURGUER MEAT) COMPLETA  
FRUTA

583 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ENSALADA VERDE  
FIDEUA DE MARISCO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

29

726 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 6  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON JAMÓN  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

30

NO LECTIVO

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skool Meraki arrest

STOP FOOD WASTE Program

GROW FOOD BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ 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.**