

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

2

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 JACOBO 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

13

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

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

14

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

16

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

20

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

21

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
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

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

27

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

28

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



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



NOTAS:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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.