

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**2** 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

TOMATE Y ZANAHORIA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

**3** 650 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

TOMATE Y OLIVAS  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
POLLO ASADO  
YOGUR

**4** 585 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA Y BROTES  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

**5** 782 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 45 G.: 8

ENSALADA VARIADA  
FABADA  
SAN JACOB  
FRUTA

**6** 803 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y  
CARNE MAGRA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
YOGUR

**9** 712 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

**10** 820 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
YOGUR

**11** 639 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

**12** 485 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ENSALADA MARDI GRAS DE  
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento  
y cebolla)  
CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ  
DE PIZZA  
GELATINA DE FRESA

**13** 743 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 16

ENSALADA DE QUINOA CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE ESTRELLAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

**16** 691 Kcal. P.: 29 HC.: 20 L.: 50 G.: 12

LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO EN SALSA  
YOGUR

**17** 581 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 26 G.: 4

TOMATE Y OLIVAS  
TRES PUÑAOS  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA

**18** 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FISH EMPANADILLAS  
FRUTA

**19** 581 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

**20** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

ENSALADA CON BROTES Y  
ZANAHORIA  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

**23** 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

**24** 699 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y REMOLACHA  
MACARRONES A LA CARBONARA  
HUEVOS REVUELTS  
FRUTA

**25** 835 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 45 G.: 11

**MERCADO DE LIVRAMENTO  
(PORTUGAL)**  
ENSALADA A LA PORTUGUESA  
(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS)  
SOPA A LADRADOR  
POLLO A LA PORTUGUESA  
YOGUR

**26** 802 Kcal. P.: 21 HC.: 14 L.: 65 G.: 20

ENSALADA VARIADA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
YOGUR

**27** 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN EN SALSA  
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 707 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9 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.



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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.**