

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

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

TOMATE Y ZANAHORIA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

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

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

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

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

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

ENSALADA DE MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
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

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

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

TOMATE Y OLIVAS
TRES PUÑOS
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

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

LECHUGA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

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

LECHUGA Y BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

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

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 LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR

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

ENSALADA VARIADA
FABADA
SAN JACOBO
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

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

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

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

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

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

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

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



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
Vitaminas y fibra

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.