

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9 770 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16 847 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23 687 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

30

FESTIVO

3 593 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10 675 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17 725 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24 743 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
FRUTA

11 775 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

18 664 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 13

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25 636 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
FRUTA

5 799 Kcal. P.: 18 HC.: 23 L.: 57 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12 675 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 50 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26 777 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 42 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6 734 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13 583 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20 729 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27 659 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



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.