

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

745 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ
TRES PUÑAOS
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

674 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

589 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y
CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
YOGUR

10

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

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

13

725 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
MERLUZA EN SALSAS VERDE
FRUTA

15

774 Kcal. P.: 7 HC.: 58 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
FLAMENQUINES
FRUTA

16

531 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 12

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
POLLO AL HORNO
YOGUR

17

593 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

583 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 50 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
YOGUR

21

688 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

22

728 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

23

574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con
magro adobado)
FRUTA

24

525 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

27

834 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

28

658 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO REHOGADO CON SALSAS
AGRIDULCE
YOGUR

29

722 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y QUESO
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

30

635 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
FRUTA



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:



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.