

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4 724 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 11

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

5 672 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6 547 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7 810 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8 607 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11 705 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12 582 Kcal. P.: 26 HC.: 21 L.: 52 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13 767 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 30 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

14 607 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15 787 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA
FRUTA

18 836 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 13

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19 562 Kcal. P.: 26 HC.: 20 L.: 52 G.: 12

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20 625 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21 683 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22 836 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 17

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUITA

25 634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26 675 Kcal. P.: 25 HC.: 19 L.: 53 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27 577 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28 733 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 11

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

29 662 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

