

# LAS CLARAS DEL MAR MENOR

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

Junio - 2026

## VIERNES

1 786 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

2 825 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO  
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
FRUTA

3 746 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
PATATAS CON AJO Y PEREJIL  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

4 635 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

5 692 Kcal. P.: 29 HC.: 20 L.: 50 G.: 12

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10 569 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS  
VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
FRUTA

11 547 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

12 713 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

15 780 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

16 725 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

17 625 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA CON  
COSTRONES DE PAN  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

18 823 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES (INTEGRAL) CON  
TOMATE Y QUESO  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

19 552 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
YOGUR

22 929 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 13

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

ENSALADA VARIADA  
PATATAS GRATINADAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

23 624 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
FRUTA

24 774 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

TOMATE CON ORÉGANO  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25 609 Kcal. P.: 19 HC.: 26 L.: 53 G.: 16

LECHUGA  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR

26 762 Kcal. P.: 28 HC.: 26 L.: 44 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO AL LIMÓN  
FRUTA

29 647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

30 734 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

ENSALADA MURCIANA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

