

LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Julio-Agosto 2026

LUNES

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

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

764 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 16

LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
MACARRONES (INTEGRAL)
SALTEADOS
YOGUR

770 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
PIPIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO EN SALSAS
FRUTA

836 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

686 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

MARTES

763 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

672 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE
PUERROS
FRUTA

713 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

519 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

MIÉRCOLES

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

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

796 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

718 Kcal. P.: 11 HC.: 22 L.: 65 G.: 14

LECHUGA Y MAÍZ
SALMOREJO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

515 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

LECHUGA
ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
HELADO

801 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

JUEVES

685 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

885 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
POLLO AL AJILLO
FRUTA

617 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSAS DE TOMATE
HELADO

642 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
ENSALADA DE LEGUMBRES
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS
BARBACOA
FRUTA

782 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 40 G.: 14

LECHUGA Y OLIVAS
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS
YOGUR

VIERNES

776 Kcal. P.: 28 HC.: 25 L.: 46 G.: 11

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

735 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 30 G.: 13

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

893 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA, HUEVO Y CALABACÍN
FRUTA

748 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA ITALIANA
CALAMARES A LA ROMANA
FRUTA

749 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 9

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
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

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

Espárrago 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

