LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 666 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 9 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO PECHUGA EMPANADA YOGUR	2 647 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 6 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5 642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7 LECHUGA Y BROTES LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA DE TEMPORADA	6 734 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMÓN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	7 726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA HELADO	8 713 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 7 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO FRUTA DE TEMPORADA	9 715 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7 LECHUGA Y TOMATE OLLETA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 788 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 7 LECHUGA Y REMOLACHA FIDEUA CON VERDURITAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	15 821 Kcal. P.: 29 HC.: 26 L.: 43 G.: 12 TOMATE Y MAÍZ COCIDO COMPLETO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA YOGUR	16 688 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 5 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON COSTRA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA
19 733 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 14 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	20 674 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 41 G.: 9 ENSALADA DE TOMATE FABADA TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	21 831 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 7 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	22 650 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 12 LECHUGA Y CEBOLLA HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	23 787 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 7 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN ADOBO YOGUR
26 817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	27 682 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 23 G.: 4 LECHUGA Y COL LOMBARDA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA	28 747 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	29 1.067 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 9 LECHUGA Y PEPINO MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	30 501 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 7 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 731 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 8** ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados*** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.