LAS CLARAS DEL MAR MENOR

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 931 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**3** 718 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 9 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 566 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 6 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**5** 735 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 5 LECHUGA Y CEBOLLA LENTEJAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA ALBUFERA FRUTA DE TEMPORADA	**6** 747 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 10 STICKS DE BONIATO CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO AL HORNO TOMATE GRATINADO YOGUR
9 798 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 25 G.: 6 ENSALADA CON BROTES ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**10** 616 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 33 G.: 6 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**11** 496 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 9 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	**12** 466 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA ABADEJO AL HORNO YOGUR	**13** 578 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA SOPA MINESTRONE CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA
16 734 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 7 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** 818 Kcal. P.: 29 HC.: 37 L.: 32 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** 549 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 28 G.: 14 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS SOPA DE LETRAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**19** 686 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA	**20** 618 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
23 692 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7 *GRAN FIESTA SENEGALESA* ENSALADA VERDE CON AGUACATE Y TOMATE THIEBOUDIENNE (ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO) YASSA POULET (GUISO DE POLLO CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN) BATIDO DE FRUTA	**24** 749 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 5 ENSALADA CON BROTES MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS JUREL CON ACEITE DE AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	**25** 589 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6 LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ SOPA MINESTRONE COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	**26** 755 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 8 HUMMUS DE REMOLACHA LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**27** 581 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 14 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESTOFADO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA
30 713 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 673 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

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.