

# C. NTRA SRA DE LA MERCED

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 721 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANOS  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

2 741 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE  
LACÓN A LA GALLEGA  
GALICIAN STYLE BOILED PORK  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

3 665 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW  
HALIBUT EN SALSA  
HALIBUT IN SAUCE (FISH)  
LECHUGA  
LETTUCE  
YOGUR  
YOGHURT

4 778 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

7 720 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
BATTERED FISH FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

8 759 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
LEAN PORK WITH VEGETABLES  
PIMIENTO ASADO  
GRILLED PEPPER  
FRUTA  
FRUIT

9 664 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

BRÓCOLI CON PATATAS  
BROCCOLI WITH POTATOES  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
ENSALADA ESPECIAL  
SPECIAL SALAD  
LÁCTEO  
MILK DESSERT

10 695 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE LENTILS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

11 651 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22 716 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS  
SWISS CHARD WITH POTATOES  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME  
ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

23

FESTIVO

24 656 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI  
SAINT PETERS FISH ON PISTO MANCHEGO WITH TERIYAKI SAUCE  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

25 735 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

SOPA DE POLLO CON PASTA  
CHICKEN SOUP WITH PASTA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
BAKED TOMATO AU GRATIN  
FRUTA  
FRUIT

28

667 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

29 737 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 50 G.: 11

CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CROUTONS AU GRATIN  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

30 755 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**NOTAS:** "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. / G: ácidos Grasos saturados) Nuestros menús incluyen **PAN** (los miércoles será **integral**) y la bebida será **AGUA**. Se dispone de información sobre alérgenos de los menús servidos.

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

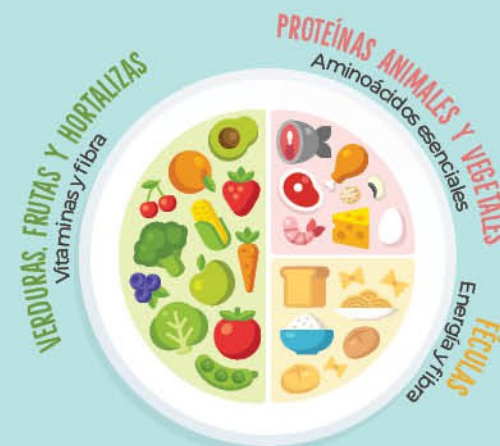
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**