

C. NTRA SRA DE LA MERCEDE

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12 782 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

13 668 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUICE RICE WITH CHICKEN AND PORK
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AL GRATIN
FRUTA
FRUIT

14 788 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
FILETE DE AGUJA EMPANADO CASERO
HOME-MADE BATTERED PORK LOIN
LECHUGA
LETUCE
FRUTA
FRUIT

15 726 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

GARbanzoS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

16 702 Kcal. P.: 28 HC.: 19 L.: 51 G.: 12

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
LECHUGA Y CEBolla
LETUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

19 657 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 8

COLIFLOR A LA GALLEGa
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20 670 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 10

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA Y CEBolla
SPANISH OMELETTE WITH ONION
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
FRUTA
FRUIT

21 696 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZO Marroqués CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22 792 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 16

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETUCE
YOGUR
YOGHURT

23 651 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

26 796 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETUCE
LÁCTEO
MILk DESERT

27 761 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 11

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

28 693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD
FRUTA
FRUIT

29

FESTIVO

30 706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZO Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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. 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.



Scolarest

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
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... 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.

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	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niños	9 - 13	2.042	705
Niñas	9 - 13	2.278	788
Niñas	14 - 18	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

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

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