

C. NTRA SRA DE LA MERCED

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 727 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

3 660 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 57 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

4 671 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
HOME MADE LENTILS (ECOLOGICAL)

MERLUZA A LA JARDINERA
HAKE WITH VEGETABLES

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

5

FESTIVO

6

FESTIVO

9 782 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

10 668 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK

ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH

TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

11 788 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
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

12 657 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
CORN CREAM (Corn, onion and potato)

BIRRIA DE POLLO JALISCO AL HORNO
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

13 726 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

16 654 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

COLIFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN

MERLUZA EN SALSAS DE CEBOLLA
HAKE IN ONION SAUCE

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

LÁCTEO
MILK DESSERT

17 711 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

18 670 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 10

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

19 794 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 14

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

20 757 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBACA
FRESCA

BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

FRUTA
FRUIT

23 674 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

24 668 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 50 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON MAYONESA
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE

LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

25 695 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

26 682 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

27 747 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

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	35% 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

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.



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