

# C. NTRA SRA DE LA MERCED

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
 CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
 BAKED MIXED BURGER  
**PATATAS DELUXE**  
 DELUXE POTATOES  
**FRUTA**  
 FRUIT

5

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**ABADEJO EN ADOBO**  
 MARINATED FISH  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
 LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**FRUTA**  
 FRUIT

6

**SOPA DE COCIDO**  
 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
 CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
 CABBAGE  
**FRUTA**  
 FRUIT

7

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
 GREEN BEANS WITH POTATOES  
**JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA**  
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE  
**LECHUGA Y BROTES**  
 LETTUCE AND MUNGS  
**FRUTA**  
 FRUIT

8

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
 HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
**TORTILLA DE PATATA**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
 YOGHURT

11

**ACELGAS REHOGADAS**  
 SWISS CHARD WITH OLIVE OIL  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
 GRILLED PORK CHOPS  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
 TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
 FRUIT

12

**ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES**  
 PAELLA WITH SQUIDS  
**FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA**  
 LEGUME CHILI FAJITAS  
**FRUTA**  
 FRUIT

13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**ENSALADA CON BROTES**  
 SPROUT SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

14

**CREMA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE CREAM  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
 CAJUN ROASTED CHICKEN  
**PATATA PANADERA**  
 SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
 FRUIT

15

**ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS**  
 PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
 BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

18

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA**  
 HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT, AND POTATO)  
**LECHUGA**  
 LETTUCE  
**HELADO**  
 ICE CREAM

19

**ENSALADA CAMPERA**  
 COUNTRY SALAD  
**POLLO AL AJILLO**  
 GARLIC CHICKEN  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
 LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA**  
 FRUIT

20

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CREAM OF CARROTS SOUP  
**GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO**  
 CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG  
**FRUTA**  
 FRUIT

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
**SOPA TAIWANESE**  
 TAIWANESE SOUP  
**LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )**  
 LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)  
**ARROZ INTEGRAL**  
 WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
 FRUIT

22

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATA**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
 LETTUCE AND ASPARAGUS  
**FRUTA**  
 FRUIT

25

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO**  
 INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN**  
 OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
 FRUIT

26

**BRÓCOLI GRATINADO**  
 BAKED BROCCOLI  
**POLLO AL LIMÓN**  
 LEMON CHICKEN  
**PATATA ASADA**  
 ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
 FRUIT

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO**  
 STEWED LENTILS WITH LEEKS  
**FISHFOCACCIA MEDITERRANEA**  
 MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
 LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

28

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
 RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**HUEVOS REVUELTOS**  
 SCRAMBLED EGGS  
**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
 TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
 FRUIT

29

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
 CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
**WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO**  
 WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND CHICKEN  
**FRUTA**  
 FRUIT



FISH REVOLUTION



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



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

