# C. NTRA SRA DE LA MERCED

# Noviembre - 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>**FESTIVO** | **3**<br>**ARROZ CON TOMATE**<br>*RICE WITH TOMATO SAUCE*<br>**TORTILLA DE PATATA**<br>*SPANISH OMELETTE*<br>**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**<br>*LETTUCE AND SHREDDED CARROT*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **4**<br>**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**<br>*HARICOT BEANS WITH VEGETABLES*<br>**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**<br>*BREADED FISH FILLET*<br>**LECHUGA Y BROTES**<br>*LETTUCE AND MUNGS*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **5**<br>**SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL**<br>*TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES*<br>**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**<br>*CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO*<br>**REPOLLO**<br>*CABBAGE*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **6**<br>**CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES**<br>*CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS*<br>**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**<br>*GRILLED MIXTE BURGER*<br>**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**<br>*TOMATO AND CUCUMBER SALAD*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* |
| **9**<br>**LENTEJAS GUISADAS**<br>*LENTILS STEW*<br>**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA**<br>*SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO*<br>**TOMATE Y ZANAHORIA**<br>*TOMATO AND CARROT*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **10**<br>**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**<br>*PAELLA WITH VEGETABLES*<br>**CINTA DE LOMO AL AJILLO**<br>*GARLIC PORK LOIN SLICES*<br>**LECHUGA Y CEBOLLA**<br>*LETTUCE AND ONION*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **11**<br>**CREMA DE PUERRO Y PATATA**<br>*CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP*<br>**SALMÓN EN SALSA**<br>*SALMON IN SAUCE*<br>**TOMATE HORNO**<br>*BAKED TOMATO*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **12**<br>**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA**<br>*GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS*<br>**RAGOUT DE POLLO**<br>*CHICKEN RAGOUT*<br>**ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA**<br>*SPROUT AND CARROTS SALAD*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* | **13**<br>**ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**<br>*WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE*<br>**FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA**<br>*LEGUME CHILI FAJITAS*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **16**<br>**BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN**<br>*CAJUN STYLE BROCCOLI*<br>**ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA**<br>*GRANDMA'S MEATBALLS*<br>**TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE**<br>*TOMATO AND GREEN PEPPER*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **17**<br>**SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL**<br>*TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES*<br>**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**<br>*CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO*<br>**REPOLLO**<br>*CABBAGE*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **18**<br>**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**<br>*PUMPKIN AND CARROTS CREAM*<br>**POLLO ASADO A LA PROVENZAL**<br>*CHICKEN ROASTED PROVENÇAL*<br>**PATATAS DADO**<br>*DICED POTATOES*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **19**<br>**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**<br>*HOMEMADE HARICOT BEAN STEW*<br>**MERLUZA AL HORNO CON OREGANO**<br>*OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO*<br>**LECHUGA Y OLIVAS**<br>*LETTUCE AND OLIVES*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **20**<br>*DIA UNIVERSAL DEL NIÑO*<br>**ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES**<br>*RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS*<br>**HUEVOS FRITOS**<br>*FRIED EGGS*<br>**LECHUGA Y MAÍZ**<br>*LETTUCE AND SWEETCORN*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* |
| **23**<br>**TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA**<br>*TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS*<br>**POLLO ASADO AL ORÉGANO**<br>*ROAST CHICKEN WITH OREGANO*<br>**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**<br>*LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **24**<br>**CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA**<br>*COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL*<br>**COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL**<br>*ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **25**<br>**MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON**<br>*WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON*<br>**JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE**<br>*HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE*<br>**LECHUGA Y PEPINO**<br>*LETTUCE AND CUCUMBER*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* | **26**<br>*LA RUTA DE LAS ESPECIAS*<br>**KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS**<br>*KHICHDI RICE WITH LENTILS*<br>**ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA**<br>*PORK STEW WITH CINNAMON AROMA*<br>**GUISANTES**<br>*PEAS*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **27**<br>**ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA**<br>*RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW*<br>**TORTILLA DE PATATA**<br>*SPANISH OMELETTE*<br>**LECHUGA Y COL LOMBARDA**<br>*LETTUCE AND RED CABBAGE*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **30**<br>**LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)**<br>*LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)*<br>**GUISADO DE CALAMARES**<br>*SQUIDS STEW*<br>**LECHUGA Y MAÍZ**<br>*LETTUCE AND SWEETCORN*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | | | | |

**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.
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.