C. ARCADIA - SECUNDARIA - Dieta: COMIDA BAJA EN GRASA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	2 COLIFLOR CON PATATAS ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA TERNERA ESTOFADA GUISANTES REHOGADOS FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL CHILINDRÓN LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR DESNATADO	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI REHOGADO TERNERA ESTOFADA TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES CON TOMATE POLLO EN SALSA ZANAHORIA DADO YOGUR DESNATADO	22 CREMA DE CALABAZA, PATATA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES CON TOMATE ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA GELATINA

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

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.