C. ARCADIA - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MELÓN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	2 COLIFLOR CON BECHAMEL ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA GUISANTES REHOGADOS FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL CHILINDRÓN LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TERNERA ESTOFADA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	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 COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE LOMO DE CERDO MARINADO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO YOGUR	22 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHISTORRA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL NUGGETS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA 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 DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO 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.