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

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 MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA GARBANZOS CON VERDURAS 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ BLANCO CON TOMATE 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.