C. ARCADIA - PRIMARIA - Dieta: DIABETICO 5R

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL (PASTA 45G (1R)) COCIDO CON GARBANZOS 55G (1R) , POLLO y PATATAS 65G (1R) REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	2 COLIFLOR CON PATATAS 130G (2R) ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO 30G (1R) ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS 130G (2R) Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA GUISANTES REHOGADOS 100G (1R) FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA (PATATA 65G (1R)) TORTILLA DE PATATA 240G (2R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (PATATAS 130G (2R)) POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ INTEGRAL 40G(1R) YOGUR 0,5R PAN 30G (1,5R)	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS (ARROZ 120G (3R)) FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	9 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA 90G (2R) GUISO DE GARBANZOS 55G (1R), RAPE Y CALAMAR FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS 100G (2R) ESTOFADAS (PATATA 65G (1R)) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	14 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CON PATATAS 130G (2R) TERNERA ESTOFADA (PATATA 65G (1R)) LECHUGA Y TOMATE YOGUR 0,5R PAN 30G (1,5R)	15 ARROZ 120G (3R) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	16 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL (PASTA 45G (1R)) COCIDO CON GARBANZOS 55G (1R) , POLLO y PATATAS 65G (1R) REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)
19 PANACHE DE GUISANTES 100G (1R), ZANAHORIA Y JUDIA VERDE LOMO DE CERDO MARINADO PATATAS DADO 60G (2R) FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	20 ARROZ 120G (3R) A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA 135G (3R) KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO YOGUR 0,5R PAN 30G (1,5R)	22 CREMA DE CALABACÍN (PATATA 65G (1R) GARBANZOS 55G (1R) CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO ARROZ INTEGRAL 40G(1R) FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	23 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHISTORRA (PATATA 65G (1R)) HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS 60G (2R) FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)
26 LENTEJAS 100G (2R) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 40G(1R) POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	27 MACARRONES A LA CARBONARA 135G (3R) ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA (PATATA 65G (1R)) FRIJOLES 110G (2R) RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	29 ARROZ 120G (3R) A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA 1R PAN 20G (1R)	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes 100G (1R) y puerro) (PATATAS 130G (2R)) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA YOGUR 0,5R PAN 30G (1,5R)

NOTAS:

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.