**C. ARCADIA - PRIMARIA - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS NI MELOCOTÓN

# Octubre - 2026

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

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

# 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.