

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS CASTELLANAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
OLIVAS NEGRAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

ARROZ CALDOSO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

EMPEDRADO DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

FESTIVO

25

MACARRONES AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
FRICANDÓ DE CERDO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA
SUQUET DE DADOS DE RAPE
FRUTA

30

GUISANTES A LA CATALANA
POLLO AL HORNO CON MANZANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

FESTIU

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

SALTEADO DE PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON SAMFAINA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

FESTIVO

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
SUQUET DE DADOS DE RAPE
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO AL HORNO CON MANZANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN CARNE

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
OLIVAS NEGRAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

11

FESTIU

14

CREMA DE PUERROS
ROLLITO DE VERDURAS
PATATAS DADO
FRUTA

15

ARROZ CALDOSO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16

EMPEDRADO DE GARBANZOS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADA CAMPERA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

FESTIVO

25

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS CON BECHAMEL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
SUQUET DE DADOS DE RAPE
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Observaciones: 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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN GLUTEN

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

FESTIU

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

ARROZ CALDOSO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

EMPEDRADO DE GARBANZOS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON SAMFAINA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

FESTIVO

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
SUQUET DE DADOS DE RAPE
FRUTA

GUISANTES A LA CATALANA
POLLO AL HORNO CON MANZANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Observaciones: 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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8
LENTEJAS CASTELLANAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
OLIVAS NEGRAS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10
BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

FESTIU

14
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15
CODITOS CON PISTO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16
ESPINACAS CON BACON
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17
ENSALADA CAMPERA
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18
MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23
ARROZ CON SAMFAINA
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

FESTIVO

25
ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

28
CREMA DE ZANAHORIAS
FRICANDÓ DE CERDO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

30
GUISANTES A LA CATALANA
POLLO AL HORNO CON MANZANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

