COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN CARNE

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA BURRITOS DE LEGUMBRETA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL ABADEJO A LA BILBAÍNA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON BECHAMEL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 MACARRONES SALTEADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 VICHYSSOISE DE CALABACÍN SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) MERLUZA AL LIMÓN LECHUGA YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN CERDO NI TERNERA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON BECHAMEL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 VICHYSSOISE DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN CERDO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON BECHAMEL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 VICHYSSOISE DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN HUEVO CRUDO NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ROLLITO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA 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 YOGUR

Observaciones: 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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN HUEVO, LECHE NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ROLLITO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN CACAHUETES

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE 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 ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN CERDO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON BECHAMEL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 VICHYSSOISE DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES CON TOMATE KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES SALTEADOS ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN LEGUMBRES NI LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
5 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ARROZ CON BERENJENA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 BRÓCOLI CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ CON CALABACÍN ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ CON BERENJENA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN NUEZ

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE 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 ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN PESCADO, MARISCO NI CEFALOPODOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE CERDO AL AJILLO HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS LONGANIZAS AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE 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 MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES CON TOMATE KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES SALTEADOS ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.



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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN NUEZ

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE 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 ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

Observaciones: 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.

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN PIÑONES, ALUBIAS NI GARBANZOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE FIDEOS SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ARROZ AL PESTO REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA ROLLITO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ESPIRALES CON BACON TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE 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 ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 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 YOGUR

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.



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.