COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA ENSALADA DE PASTA TRICOLOR TORTILLA FRANCESA ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA TALLARINES CON SETAS ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES LOMO ADOBADO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA ARROZ AL PESTO REVUELTO DE PATATAS Y QUESO GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA PATATAS GUISADAS CON CALAMARES POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LACON CON CACHELOS LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS ENSALADA DE LEGUMBRES FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE CERDO AL AJILLO HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA COLIFLOR GRATINADA CON QUESO GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO ROLLITO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS BRÓCOLI CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CODITOS CON TOMATE Y ATÚN ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL GUISANTES CON JAMÓN BACALAO A LA LLAUNA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ESPINACAS A LA CREMA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ABADEJO A LA BILBAÍNA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE MACARRONES GRATINADOS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO HUEVOS CON BECHAMEL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN ABADEJO EN ADOBO LONGANIZAS AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA ZANAHORIA DADO	22 CREMA DE CALABACÍN ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA, ALBAHACA, PEREJIL Y AJO GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA ESPIRALES CON BACON TORTILLA DE PATATA SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL VICHYSSOISE DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA JUDÍAS VERDES CON TOMATE ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEOS A LA MARINERA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) ESPAGUETIS AL PESTO TORTILLA DE CALABACÍN 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) ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO MERLUZA AL LIMÓN LECHUGA

Notas: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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.