COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ A LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	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
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	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
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	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	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN) JUDÍAS VERDES FRUTA	28 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA YOGUR

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.