COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LIMANDA AL HORNO PATATA Y CALABAZA FRUTA DE TEMPORADA	**3** ARROZ CON TOMATE CODITOS CON PISTO TORTILLA DE ESPINACAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO FILETE DE ABADEJO EMPANADO ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA LECHUGA Y BROTES	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ROLLITO DE VERDURAS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ACELGAS REHOGADAS MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS ARROZ AL PESTO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ALITAS DE POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ESPAGUETIS CON BACON Y QUESO RALLADO FRICANDÓ DE CERDO BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PUERRO Y PATATA SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES FISH LASAÑA DE MERLUZA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CANELONES DE ATÚN GRATINADOS CON BECHAMEL LIGERA DE QUESO RAGOUT DE POLLO MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO COLIFLOR GRATINADA CON QUESO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI GRATINADO ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA) ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA HUEVOS AL HORNO GRATINADOS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES VICHYSSOISE DE CALABACÍN GARBANZOS CON SAMFAINA Y HUEVO COCIDO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MACARRONES A LA CARBONARA POLLO ASADO A LA PROVENZAL MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA ESPIRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LONGANIZAS AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES JUDÍAS VERDES CON PATATAS TORTILLA FRANCESA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA FIDEUA DE SETAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA REVUELTO DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ESPINACAS A LA CREMA COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL ABADEJO A LA BILBAÍNA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA CREMA DE VERDURAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** LENTEJAS CASTELLANAS VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA PATATAS GUISADAS CON CALAMARES TORTILLA DE PATATA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CALAMARES A LA ANDALUZA ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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.
FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ….

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.