C. LITTERATOR - SECUNDARIA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE ARROZ CANTONÉS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA TORTILLA DE PATATA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE FILETE DE ABADEJO EMPANADO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL SOPA JULIANA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO REPOLLO YOGUR	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 CREMA DE PUERRO Y PATATA COLIFLOR GRATINADA CON QUESO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ENSALADA DE ARROZ CINTA DE LOMO AL AJILLO ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** LENTEJAS GUISADAS GUISANTES REHOGADOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE ESPÁRRAGOS RAGOUT DE POLLO POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** ARROZ CON TOMATE FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ACELGAS CON PATATAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *MY CHOICE DAY* PASTA A LA CARBONARA PIZZA A LA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ BROWNIE
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE GUISANTES A LA MENTA POLLO ASADO AL ORÉGANO POLLO EN ESCABECHE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	**25** CREMA DE CALABACÍN PISTO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA HUEVOS CON SALSA AURORA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**27** ARROZ CANTONÉS PATATAS REVOLCONAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LOMO DE SAJONIA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES 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.

C. LITTERATOR - SECUNDARIA

November - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** RICE WITH TOMATO SAUCE CANTONESE RICE WITH VEGETABLES AND SOYA SAUCE SPANISH OMELETTE FRIED EGGS LETTUCE AND SHREDDED CARROT SEASON FRUIT	**4** HARICOT BEANS WITH VEGETABLES TUSCAN CREAM OF WHITE BEANS AND TOMATO BREADED FISH FILLET BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON LETTUCE AND MUNGS SEASON FRUIT	**5** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES JULIENNE SOUP CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS BOLOGNESE PIE CABBAGE YOGHURT	**6** CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS SPINACH WITH CARROTS GRILLED MIXTE BURGER MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE TOMATO AND CUCUMBER SALAD SEASON FRUIT
9 CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE BAKED HAKE FILLET FISH STEW WITH SQUID SEASON FRUIT	**10** PAELLA WITH VEGETABLES RICE SALAD GARLIC PORK LOIN SLICES PORK STEW WITH TOMATO LETTUCE AND ONION SEASON FRUIT	**11** LENTILS STEW PEAS WITH OLIVE OIL SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO SPINACH OMELETTE TOMATO AND CARROT SEASON FRUIT	**12** GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS CREAM OF ASPARAGUS SOUP CHICKEN RAGOUT MARINATED CHICKEN WITH VEGETABLE PISTO SPROUT AND CARROTS SALAD YOGHURT	**13** WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE LEGUME CHILI FAJITAS VEGETABLE MEATLOAF WITH POTATO PARMENTIER SEASON FRUIT
16 CAJUN STYLE BROCCOLI CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS GRANDMA'S MEATBALLS GRILLED MIXTE BURGER TOMATO AND GREEN PEPPER SEASON FRUIT	**17** RICE WITH TOMATO SAUCE HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE CABBAGE SEASON FRUIT	**18** PUMPKIN AND CARROTS CREAM SWISS CHARD WITH POTATOES CHICKEN ROASTED PROVENÇAL CHICKEN BREAST IN MUSTARD SAUCE DICED POTATOES SEASON FRUIT	**19** HOMEMADE HARICOT BEAN STEW MIXED VEGETABLES OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO FISH FILLET IN SAUCE LETTUCE AND OLIVES SEASON FRUIT	**20** *MY CHOICE DAY* PASTA CARBONARA BBQ PIZZA LETTUCE AND SWEETCORN BROWNIE
23 TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS CREAM OF PEAS SOUP AND MINT ROAST CHICKEN WITH OREGANO PICKLED CHICKEN LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD SEASON FRUIT	**24** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES WHOLE-WHEAT PASTA WITH CHEESE SAUCE CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE SEASON FRUIT	**25** CREAM OF COURGETTE SOUP RATATOUILLE HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE COD IN DELICATE BECHAMEL SAUCE LETTUCE AND CUCUMBER SEASON FRUIT	**26** RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW GREEN BEANS WITH OLIVE OIL SPANISH OMELETTE EGGS WITH AURORA SAUCE LETTUCE AND SWEETCORN YOGHURT	**27** CANTONICE RICE MASHED POTATOES "REVOLCONAS" PORK WITH DICED POTATOES STEW PORK LOIN SAJONIA STYLE PEAS SEASON FRUIT
30 LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER) CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP FRIED SQUID RINGS FISH STEW WITH SQUID LETTUCE AND SWEETCORN SEASON FRUIT				

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.