

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
FRUTA

12

FESTIVO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GUISANTES A LA FRANCESA
LACÓN AL HORNO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
BRÓCOLI REHOGADO
CROQUETAS DE POLLO
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ENSALADA DE ARROZ
ABADEJO EN ADOBO
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

MACARRONES A LA CARBONARA
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSAS DE SOJA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
COLIFLOR AL HORNO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
POLLO AL ESTILO POLINESIO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PECHUGA DE POLLO CON SALSAS DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
ACELGAS CON PATATAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA DE ARROZ
HUEVOS FRITOS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

8

PAELLA DE VERDURAS
SALMOREJO
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS
SALMÓN CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
HELADO

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
LOMBARDA CON MANZANA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
REPOLLO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
PISTO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
LEGUMBRETA TIKKA MASALA CON ARROZ INTEGRAL
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

2

SOPA DE COCIDO
GAZPACHO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
GUIO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
REPOLLO
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
ENSALADA DE PASTA
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
BACALAO A LA RIOJANA
MERLUZA EN SALSAS VERDES
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
GUISANTES CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA



FISH REVOLUTION



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



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
**MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

October - 2026

VIERNES

5

GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES, CARROTS AND PEAS)
GRILLED BEEF BURGER
GRANDMA'S MEATBALLS
FRUIT

12

FESTIVO

19

GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
FRENCH STYLE PEAS
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN
GRILLED PORK CHOPS
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUIT

26

LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ROMAN-STYLE CALAMARI
LETTUCE AND ONION
FRUIT

6

HARICOT BEANS AND CARROT STEW
MIXED VEGETABLES
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

13

LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
PEAS WITH OLIVE OIL
POTATO AND PEPPER OMELET
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
LETTUCE AND MUNGS
FRUIT

20

RICE WITH VEGETABLES
RICE SALAD
MARINATED FISH
SALMON IN SAUCE
LETTUCE AND TOMATO
YOGHURT

27

MACARONI CARBONARA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
GREEN BEANS
FRUIT

7

CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
ROASTED CAULIFLOWER
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
POLYNESIAN CHICKEN
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUIT

14

BROCCOLI WITH POTATOES
POTATOES SALAD
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
CHICKEN BREAST WITH CHEESE SAUCE
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

21

LA RUTA DE LA SEDA
GENOESE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
CARROT CUBES
FRUIT

28

CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
SWISS CHARD WITH POTATOES
GALICIAN STYLE BOILED PORK
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
FRUIT

1

RICE WITH TOMATO AND ONION
RICE SALAD
FRIED EGGS
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGHURT

8

PAELLA WITH VEGETABLES
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
SALMON IN DELICATE BECHEMEL SAUCE
ICE CREAM

15

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
CABBAGE WITH APPLE
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
CABBAGE
YOGHURT

22

CREAM OF COURGETTE SOUP
RATATOUILLE
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
"LEGUMBRETA" TIKKA MASALA WITH RICE
WHOLE MEAL RICE
YOGHURT

29

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE
COURGETTE OMELETTE
LEEK AND EGG LORRAINE QUICHE
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGHURT

2

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW
CABBAGE
FRUIT

9

WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
PASTA SALAD
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG
TEX MEX CHICK PEAS BURRITO WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUIT

16

RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO
PAELLA WITH CHICKEN
RIOJA STYLE COD
HAKE IN GREEN SAUCE
LETTUCE AND ONION
FRUIT

23

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE
SPANISH OMELETTE
BROKEN EGGS, POTATOES AND MUSHROOMS
TOMATO SALAD
FRUIT

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
PEAS WITH HAM
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE
BAKED SAUSAGE
LETTUCE
YOGHURT



**FISH
REVOLUTION**



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

