

MENU ESCOLAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5 595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

6 679 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7 592 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

1 646 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

FESTIVO

13 633 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

14 649 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

16 568 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19 477 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20 630 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21 844 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 34 G.: 9

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

22 727 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

23 674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

26 786 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27 651 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

28 575 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 27 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA

29 728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30 544 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. 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.



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

