

MENU ESCOLAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2026

1

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

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

2

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

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

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

8

726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL  
SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
HELADO

9

911 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
QUESO  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y  
HUEVO  
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  
YOGUR

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  
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS BOLOÑESA VEGETAL  
ARROZ INTEGRAL  
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

ARROZ A LA CAZUELA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y TOMATE  
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  
YOGUR

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  
FRUTA



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest

NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
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  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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 MENU

