



1
 CREMA DE ZANAHORIAS
 ZANAHORIAS BABY
 REVUELTO DE QUESO
 HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

2
 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
 MACARRONES SALTEADOS
 FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

3
 SOPA DE LLUVIA
 CREMA DE TOMATE
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

4
 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
 CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 CROQUETAS DE BACALAO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

7
 SOPA DE VERDURAS CON PASTA BRÓCOLI REHOGADO
 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
 FILETE DE TERNERA EMPANADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

8
 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 SALMÓN AL HORNO
 SALMÓN A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

9
 CREMA PARMENTIER
 PANACHE DE VERDURAS
 POLLO ASADO
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

10
 LENTEJAS CON VERDURAS
 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
 REVUELTO DE JAMÓN
 HUEVOS FRITOS CON BACÓN
 PATATAS FRITAS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

11
 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 MENESTRA DE VERDURAS
 ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA COSTILLAR ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

14
 ESPAGUETIS CON SOFRITO
 ESPAGUETIS REHOGADOS CON JAMON DE YORK
 HUEVOS FRITOS
 TORTILLA DE CALABACÍN
 PATATAS FRITAS
 PISTO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

15
 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 CALABACÍN AL HORNO
 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
 RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

16
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

17
 PATATAS GUIADAS CON MAGRO
 ENSALADA ALEMANA
 ALITAS DE POLLO FRITAS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ZANAHORIA Y CALABACÍN
 FRUTA DE TEMPORADA

18
 PAELLA DE CARNE
 ARROZ CALDOSO
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 FILETE DE MERLUZA EMPANADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

21
 SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
 ESPINACAS CON BACON
 ESCALOPE DE TERNERA
 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

22
 LENTEJAS CON VERDURAS
 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
 FILETE DE CERDO AL AJILLO
 MAGRO A LA JARDINERA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

23
 ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
 ESPIRALES AL AJILLO
 FILETE DE ABADEJO EMPANADO
 ABADEJO AL HORNO
 LOMBARDA REHOGADA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

24
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 GUIADO DE POLLO
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

25
 ARROZ TRES DELICIAS
 ARROZ AL CURRY
 CAZÓN ADOBADO
 CAZÓN EN SALSA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

28
 CODITOS AL AJILLO
 CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
 LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
 LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

29
MENU ESPECIAL HALLOWEEN

30
NO LECTIVO

31
NO LECTIVO



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	2 VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	3 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	4 ENSALADA TERNERA YOGUR PAN
7 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	8 ENSALADA CERDO YOGUR PAN	9 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	10 ARROZ TERNERA YOGUR PAN	11 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN
14 ENSALADA CERDO YOGUR PAN	15 PASTA PESCADO YOGUR PAN	16 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	17 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	18 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
21 ENSALADA HUEVO YOGUR PAN	22 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	23 ENSALADA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	24 PASTA PESCADO YOGUR PAN	25 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
28 VERDURA TERNERA YOGUR PAN	29	30	31	

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

ma
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Respecta el patrón de la **DIETA MEDITERRÁNEA**
(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado **MENÚ DE CENA**



SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...?

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Scolarest



□

1

CREAM OF CARROTS SOUP
BABY CARROTS
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

2

MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
MACARONI WITH OLIVE OIL
BATTERED HAKE FILLET
GRILLED HAKE FILLET
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

3

VEGETABLE SOUP
CREAM OF TOMATO SOUP
BREADED CHICKEN STEAK
GRILLED CHICKEN BREAST
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

4

CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
HAM CROQUETTES
COD CROQUETTES
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

7

VEGETABLES SOUP WITH PASTA
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
GRILLED BEEF STEAK
ROAST BEEF STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

8

MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
VEGETABLES RICE
BAKED SALMON
GRILLED SALMON
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

9

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
MIXED VEGETABLES
ROAST CHICKEN
GRILLED CHICKEN STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

10

LENTILS WITH VEGETABLES
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
FRIED EGGS WITH BACON
FRENCH FRIES
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

11

PUMPKIN AND CARROTS CREAM
MIXED VEGETABLES
PORK LOIN IN SAUCE
ROAST RIBS
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

14

SPAGHETTI WITH SAUCE
SPAGHETTI WITH COOKED HAM
FRIED EGGS
COURGETTE OMELETTE
FRENCH FRIES
RATATOUILLE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

15

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
BAKED COURGETTE
GRILLED BEEF BURGER
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

16

SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

17

POTATOES AND PORK STEW
GERMAN SALAD
FRIED CHICKEN WINGS
GRILLED CHICKEN STEAK
CARROT AND COURGETTE
FRUIT

18

PAELLA WITH MEAT
RICE WITH BROTH
GRILLED HAKE FILLET
BREADED HAKE FILLET
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

21

CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
SPINACH WITH BACON
BREADED BEEF STEAK
GRILLED BEEF STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

22

LENTILS WITH VEGETABLES
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
GARLIC PORK STEAK
PORK STEW WITH VEGETABLES
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

23

PASTA SPIRALS WITH TUNA FISH AND TOMATO SAUCE
PASTA SPIRALS WITH GARLIC
BREADED FISH FILLET
BAKED FISH
CABBAGE WITH OLIVE OIL
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

24

GREEN BEANS WITH POTATOES
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN STEW
GRILLED CHICKEN STEAK
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

25

CHINESE FRIED RICE
CURRIED RICE
MARINATED ROCK SALMON
ROCK SALMON IN SAUCE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

28

GARLIC PASTA
PASTA CARBONARA
HAKE LOIN IN GREEN SAUCE
BATTERED HAKE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

29

MENU ESPECIAL HALLOWEEN

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

□



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	2 VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	3 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	4 ENSALADA TERNERA YOGUR PAN
7 PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	8 ENSALADA CERDO YOGUR PAN	9 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	10 ARROZ TERNERA YOGUR PAN	11 LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN
14 ENSALADA CERDO YOGUR PAN	15 PASTA PESCADO YOGUR PAN	16 VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	17 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	18 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
21 ENSALADA HUEVO YOGUR PAN	22 VERDURA PESCADO YOGUR PAN	23 ENSALADA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	24 PASTA PESCADO YOGUR PAN	25 LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
28 VERDURA TERNERA YOGUR PAN	29	30	31	

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

ma
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Comienza con un buen DESAYUNO

Pan, cereales o derivados

Fruta fresca y hortalizas

Leche o derivados

Respecta el patrón de la DIETA MEDITERRÁNEA
(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua

Pan, pasta, arroz, couscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Agua

Vegetales crudos o cocinados

Aceite de oliva

SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...?

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Scolarest