C. SAN RAFAEL ARCANGEL - **Dieta:** SIN CERDO

Septiembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**8** CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**9** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	**10** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	**11** BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS YOGUR
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	**15** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**16** LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**17** ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	**18** MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**22** ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	**23** ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	**24** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	**25** GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA YOGUR
28 CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	**29** ENSALADA DE PASTA CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	**30** GUISANTES ENCEBOLLADOS POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO FRUTA		

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.