C. ORVALLE - Dieta: SIN BERENJENA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI PUEDE NOCILLA Y TRAZAS)

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS ENTEROS (NO CHOCOLATE)

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS CON TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN GLUTEN, PLV NI HUEVO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS CON TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN GLUTEN, PLV NI MELOCOTÓN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS CON TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN KIWI NI PLATANO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - **Dieta:** SIN KIWI

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN LACTOSA, SOJA NI NATILLAS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS CON TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRE NI LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA
5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO PINCHITOS DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19 ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. No servir verdura en las elaboraciones.

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRES

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA HELADO
5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO PINCHITOS DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN LENTEJAS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN LENTEJAS, GARBANZOS NI ALUBIAS BLANCAS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO PINCHITOS DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN PAN NI LÁCTEOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 ESPAGUETIS CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 CODITOS AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN PAN, TOMATE FRITO NI NATURAL

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS PINCHITOS DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ CON CALABACÍN ABADEJO EN ADOBO LECHUGA YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN ENCEBOLLADO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN PESCADO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* GAZPACHO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR

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

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN SALMOREJO NI TOMATE CRUDO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	2 *ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI* CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA YOGUR	21 TALLARINES A LA GENOVESA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 MACARRONES A LA CARBONARA ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	30 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA YOGUR

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

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.