

C. LOS NARANJOS - SECUNDARIA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE
CHICKEN MARINATED WITH HONEY, SOYA AND GINGER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
EDUIT

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO
CHICKPEAS WITH HARD BOILED EGG STEW
FRUTA
FRUIT

11

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM
TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS
YOGUR
YOGHURT

14

ARROZ CALDOSO
RICE AND VEGETABLE STEW
SALMÓN CON SALSAMEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

15

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAMEDITERRANEA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
POLLO A LA JARDINERA
CHICKEN WITH VEGETABLES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
EDITA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO EN SALSAMEDITERRANEA
CHICKEN IN SAUCE
POLLO A LA MOSTAZA
CHICKEN WITH MUSTARD
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
HUEVOS CON SALSAMEDITERRANEA
EGGS WITH AURORA SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, HUEVO Y CALABACIN
CHICKPEAS WITH OLIVE OIL WITH EGG
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
EDUIT

25

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
ALBÓNDIGAS EN SALSAMEDITERRANEA
MEATBALLS WITH SAUCE
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

28

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO EN SALSAMEDITERRANEA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSAMEDITERRANEA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

29

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
FRUTA
FRUIT

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN
POLLO AL ROMERO
ROSEMARY CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

NOTAS: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

