

C. LOS NARANJOS - SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

2

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND SOFT BECHAMEL
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG
BURRITO TEX MEX DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
TEX MEX CHICK PEAS BURRITO WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

14

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO
CHICKEN BREAST WITH CHEESE SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
BACALAO EN SALSA VERDE
COD IN A GREEN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LACÓN AL HORNO
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
GENOVESE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

22

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
LEGUMBRETA TIKKA MASALA CON ARROZ INTEGRAL
"LEGUMBRETA" TIKKA MASALA WITH RICE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
BROKEN EGGS, POTATOES AND MUSHROOMS
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
CALAMARES A LA ROMANA
ROMAN-STYLE CALAMARI
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

27

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
FRÍJOLAS RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y QUINOA
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LEEK AND EGG LORRAINE QUICHE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

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.



FISH
REVOLUTION



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.



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

