C. LOS NARANJOS - SECUNDARIA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **ARROZ CANTONÉS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA** *CANTONESE RICE WITH VEGETABLES AND SOYA SAUCE* **TORTILLA DE ESPINACAS** *SPINACH OMELETTE* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT*	**4** **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE** *TUSCAN CREAM OF WHITE BEANS AND TOMATO* **FILETE DE ABADEJO EMPANADO** *BREADED FISH FILLET* **ABADEJO A LA MADRILEÑA** *MADRID STYLE POLLACK* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS*	**5** **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **SOPA JULIANA CON VERDURAS** *JULIENNE SOUP* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR** *CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW* **REPOLLO** *CABBAGE*	**6** **CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS* **ESPINACAS Y ZANAHORIA** *SPINACH WITH CARROTS* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *GRILLED MIXTE BURGER* **HAMBURGUESA MIXTA CLASICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO** *MIXTE CLASSIC BURGUER WITH RATATOUILLE* **ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO** *TOMATO AND CUCUMBER SALAD*
9 **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL** *LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE* **REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA** *SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO* **TORTILLA DE QUESO** *CHEESE OMELETTE* **TOMATE Y ZANAHORIA**	**10** **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **ARROZ NEGRO CON VERDURAS** *RICE BROTH WITH VEGETABLES* **CINTA DE LOMO AL AJILLO** *GARLIC PORK LOIN SLICES* **ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE** *PORK STEW WITH TOMATO* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION*	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* **CREMA DE PUERRO Y PATATA** *CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP* **FISH LASAÑA DE MERLUZA** *FISH LASAGNA OF HAKE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **CREMA DE ESPÁRRAGOS** *CREAM OF ASPARAGUS SOUP* **RAGOUT DE POLLO** *CHICKEN RAGOUT* **POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS** *MARINATED CHICKEN WITH VEGETABLE PISTO* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD*	**13** **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA** *PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE* **FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA** *LEGUME CHILI FAJITAS* **PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA** *VEGETABLE MEATLOAF WITH POTATO PARMENTIER*
16 **BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN** *CAJUN STYLE BROCCOLI* **CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES** *CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS* **ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA** *GRANDMA'S MEATBALLS* **ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE** *MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER*	**17** **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS** *HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL** *CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE* **REPOLLO** *CABBAGE*	**18** **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA** *PUMPKIN AND CARROTS CREAM* **ACELGAS CON PATATAS** *SWISS CHARD WITH POTATOES* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA** *CHICKEN BREAST IN MUSTARD SAUCE* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES*	**19** **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL** *HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE* **MERLUZA AL HORNO CON OREGANO** *OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES*	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* **ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES** *RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*
23 **TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA** *TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS* **CREMA DE GUISANTES A LA MENTA** *CREAM OF PEAS SOUP AND MINT* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **POLLO EN ESCABECHE** *PICKLED CHICKEN* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD*	**24** **CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA** *COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL* **PISTO** *RATATOUILLE* **COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL** *ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **FRUTA DE TEMPORADA**	**25** **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO** *WHOLE-WHEAT PASTA WITH CHEESE SAUCE* **JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE** *HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE* **JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA** *HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND*	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* **KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS** *KHICHDI RICE WITH LENTILS* **ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA** *PORK STEW WITH CINNAMON AROMA* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** **ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW* **TRES PUÑAOS** *MIXED LEGUMES* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **HUEVOS CON SALSA AURORA** *EGGS WITH AURORA SAUCE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE*
30 **LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)** *LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)* **CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS** *CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP* **CALAMARES A LA ANDALUZA** *FRIED SQUID RINGS* **CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES** *FISH STEW WITH SQUID* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN*				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …..

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.