COLEGIO GAUDEM - **Dieta:** BAJA-GRASAS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**2** SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA,CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA 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 EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**9** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO . FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	**13** LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN 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 COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS . YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**16** ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19 JUDÍAS VERDES AL NATURAL FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	**20** ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**21** *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES CON TOMATE KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	**22** CREMA DE CALABACÍN FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**23** ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**27** MACARRONES CON TOMATE ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**28** CREMA DE BRÓCOLI GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	**29** ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**30** *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA 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
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.

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.