**COLEGIO GAUDEM - Dieta:** SIN HABAS

# Octubre - 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES<br>HUEVOS FRITOS<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>YOGUR | **2**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>.<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| **5**<br>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES<br>PATATAS DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA | **6**<br>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES<br>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | **7**<br>CREMA DE PUERRO Y PATATA<br>POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO<br>LECHUGA Y ESPÁRRAGOS<br>FRUTA DE TEMPORADA | **8**<br>PAELLA DE VERDURAS<br>MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN<br>ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS<br>YOGUR | **9**<br>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO<br>GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO<br>.<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| **12**<br>**FESTIVO** | **13**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>HUEVOS REVUELTOS CON ATUN<br>LECHUGA Y BROTES<br>FRUTA DE TEMPORADA | **14**<br>BRÓCOLI CON PATATAS<br>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA<br>TOMATE Y MAÍZ<br>FRUTA DE TEMPORADA | **15**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>.<br>YOGUR | **16**<br>ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL<br>BACALAO A LA RIOJANA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| **19**<br>JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>LECHUGA Y PIMIENTO ROJO<br>FRUTA DE TEMPORADA | **20**<br>ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES<br>MERLUZA AL CHILINDRÓN<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | **21**<br>*LA RUTA DE LA SEDA*<br>TALLARINES A LA GENOVESA<br>KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)<br>ZANAHORIA DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA | **22**<br>CREMA DE CALABACÍN<br>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br>ARROZ INTEGRAL<br>YOGUR | **23**<br>PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| **26**<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL<br>CROQUETAS DE POLLO<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA | **27**<br>MACARRONES A LA CARBONARA<br>ATÚN EN SALSA DE TOMATE<br>JUDÍAS VERDES<br>FRUTA DE TEMPORADA | **28**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>GARBANZOS CON VERDURAS<br>COUS COUS<br>FRUTA DE TEMPORADA | **29**<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>HUEVOS FRITOS<br>LECHUGA Y PEPINO<br>YOGUR | **30**<br>*MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN*<br>CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)<br>HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO<br>LECHUGA Y REMOLACHA<br>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.

# 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.