COLEGIO GAUDEM

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 **668 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 9** **ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES** *PAELLA WITH SQUIDS* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **YOGUR** *YOGHURT*	**2** **668 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 6** **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
5 **617 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 13** **JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH CARROT* **ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES** *MEATBALLS WITH MUSHROOMS* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** **727 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8** **POTAJE DE JUDÍAS PINTAS** *VEGETABLE STEW WITH RED KIDNEY BEANS* **REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA** *SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**7** **705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7** **CREMA DE PUERRO Y PATATA** *CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP* **POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO** *GRILLED CHICKEN WITH GRAVY* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**8** **613 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 7** **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN** *CAJUN-STYLE BAKED HAKE* **ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS** *GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*	**9** **877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4** **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* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
12 **FESTIVO**	**13** **642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7** **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **HUEVOS REVUELTOS CON ATUN** *SCRAMBLED EGGS WITH TUNA* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**14** **652 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 11** **BRÓCOLI CON PATATAS** *BROCCOLI WITH POTATOES* **POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA** *ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE* **TOMATE Y MAÍZ** *TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**15** **666 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 9** **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW* **YOGUR** *YOGHURT*	**16** **622 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3** **ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL** *RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO* **BACALAO A LA RIOJANA** *RIOJA STYLE COD* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
19 **559 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 13** **JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA** *ITALIAN STYLE GREEN BEANS* **FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK CHOPS* **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** *LETTUCE AND RED PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** **660 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5** **ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES** *CANTONESE RICE WITH OMELETTE, CARROT AND PEAS* **MERLUZA AL CHILINDRÓN** *HAKE IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**21** **1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7** ***LA RUTA DE LA SEDA*** **TALLARINES A LA GENOVESA** *GENOESE STYLE TAGLIATELLE* **KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)** *KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)* **ZANAHORIA DADO** *CARROT CUBES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**22** **629 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 8** **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO** *BEEF BEANS STEWED WITH PORK* **ARROZ INTEGRAL** *WHOLE MEAL RICE* **YOGUR** *YOGHURT*	**23** **674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7** **ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA** *WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA DE TOMATE** *TOMATO SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
26 **817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6** **LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL** *LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE* **CROQUETAS DE POLLO** *HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** **744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9** **MACARRONES A LA CARBONARA** *MACARONI CARBONARA* **ATÚN EN SALSA DE TOMATE** *TUNA FISH IN TOMATO SAUCE* **JUDÍAS VERDES** *GREEN BEANS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**28** **736 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 10** **CREMA DE BRÓCOLI** *CREAM OF BROCCOLI* **GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL** *CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE* **COUS COUS** *COUS COUS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**29** **652 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9** **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR** *YOGHURT*	**30** **517 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 7** ***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 Y REMOLACHA** *LETUCCE AND BEETROOT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
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

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.