

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
ZARANGOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE YOGUR

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

14

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA DE TEMPORADA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO A LA RIOJANA
YOGUR

19

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE GUISANTES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

20

LECHUGA Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
FRUTA DE TEMPORADA

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
YOGUR

23

ENSALADA DE TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MERLUZA A LA NAPOLITANA
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA VALENCIANA
OLLA GITANA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO YOGUR



FISH REVOLUTION



LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN PROTEÍNA LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
ZARANGOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

14

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA DE TEMPORADA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO A LA RIOJANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE GUISANTES
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA DE TEMPORADA

20

LECHUGA Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPAGUETIS CON SOFRITO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
FRUTA DE TEMPORADA

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA NAPOLITANA
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA VALENCIANA
OLLA GITANA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



**FISH
REVOLUTION**



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR

9

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR

23

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
ZARANGOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA DE TEMPORADA

5

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

LECHUGA Y TOMATE
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
YOGUR

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA DE TEMPORADA

14

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA DE TEMPORADA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO A LA RIOJANA
YOGUR

19

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE GUISANTES
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA DE TEMPORADA

20

LECHUGA Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
ENSALADA PANZANELLA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
FRUTA DE TEMPORADA

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

23

ENSALADA DE TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA NAPOLITANA
FRUTA DE TEMPORADA

28

ENSALADA VALENCIANA
OLLA GITANA
POLLO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

29

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
YOGUR



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

