C. ZOLA VILLAFRANCA - BACHILLER

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 1.032 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7 ARROZ CON TOMATE BRÓCOLI CON PATATAS TORTILLA DE ESPINACAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 1.108 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LOMO DE SAJONIA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 1.176 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 49 G.: 14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES MACARRONES A LA CARBONARA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 1.065 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 9 LENTEJAS GUISADAS COLIFLOR CON BECHAMEL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA RAGOUT DE PAVO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 1.189 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO BACALAO A LA ROMANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 750 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 42 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 1.149 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 12 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO SALMOREJO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN FRUTA DE TEMPORADA
16 1.008 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 9 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 927 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 44 G.: 9 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ALCACHOFAS SALTEADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** 953 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 46 G.: 11 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 1.027 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 45 G.: 9 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO AL ORÉGANO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 1.166 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 55 G.: 12 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA JUDÍAS VERDES REHOGADAS COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL SAN JACOBO FRUTA DE TEMPORADA	**25** 1.191 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 11 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON PISTO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ALITAS DE POLLO FRITAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 1.006 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 8 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA GAZPACHO TORTILLA DE PATATA SAJONIA A LA GALLEGA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 1.370 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) PAELLA MIXTA CALAMARES A LA ANDALUZA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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. 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.

C. ZOLA VILLAFRANCA - BACHILLER

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 1.032 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7 RICE WITH TOMATO SAUCE BROCCOLI WITH POTATOES SPINACH OMELETTE BAKED HAKE FILLET LETTUCE AND SHREDDED CARROT SEASON FRUIT	**4** 1.108 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7 HARICOT BEANS WITH VEGETABLES MIXED VEGETABLES BREADED FISH FILLET PORK LOIN SAJONIA STYLE LETTUCE AND MUNGS SEASON FRUIT	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CABBAGE SEASON FRUIT	**6** 1.176 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 49 G.: 14 CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS MACARONI CARBONARA GRILLED MIXTE BURGER SALMON IN ORANGE SAUCE TOMATO AND CUCUMBER SALAD YOGHURT
9 1.065 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 9 LENTILS STEW CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO TURKEY RAGOUT TOMATO AND CARROT SEASON FRUIT	**10** 1.189 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 7 PAELLA WITH VEGETABLES PEAS WITH HAM GARLIC PORK LOIN SLICES BATTERED COD LETTUCE AND ONION SEASON FRUIT	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP FISH LASAGNA OF HAKE SEASON FRUIT	**12** 750 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 42 G.: 8 GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS VEGETABLE CREAM CHICKEN RAGOUT FISH STEW WITH SQUID SPROUT AND CARROTS SALAD YOGHURT	**13** 1.149 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 12 WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE COLD TOMATO AND BREAD SOUP LEGUME CHILI FAJITAS SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM SEASON FRUIT
16 1.008 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 9 CAJUN STYLE BROCCOLI PAELLA WITH VEGETABLES GRANDMA'S MEATBALLS BAKED HAKE FILLET TOMATO AND GREEN PEPPER SEASON FRUIT	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CABBAGE SEASON FRUIT	**18** 927 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 44 G.: 9 PUMPKIN AND CARROTS CREAM ARTICHOKE WITH OLIVE OIL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM DICED POTATOES SEASON FRUIT	**19** 953 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 46 G.: 11 HOMEMADE HARICOT BEAN STEW MIXED VEGETABLES OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO GRILLED PORK STEAK LETTUCE AND OLIVES SEASON FRUIT	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS FRIED EGGS LETTUCE AND SWEETCORN YOGHURT
23 1.027 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 45 G.: 9 TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS CHICKEN PASTA SOUP ROAST CHICKEN WITH OREGANO BAKED SALMON LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD SEASON FRUIT	**24** 1.166 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 55 G.: 12 COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL GREEN BEANS WITH OLIVE OIL ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE PORK & CHEESE "SAN JACOBO" SEASON FRUIT	**25** 1.191 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 11 WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON RATATOUILLE HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE FRIED CHICKEN WINGS LETTUCE AND CUCUMBER YOGHURT	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI RICE WITH LENTILS PORK STEW WITH CINNAMON AROMA PEAS SEASON FRUIT	**27** 1.006 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 8 RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) SPANISH OMELETTE GALICIAN-STYLE SAXONY LETTUCE AND RED CABBAGE SEASON FRUIT
30 1.370 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9 LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER) PAELLA FRIED SQUID RINGS MEATBALLS WITH SAUCE LETTUCE AND SWEETCORN 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. 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.