

C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ AL PESTO DE ESPINACAS
HUEVOS FRITOS
TORTILLA DE QUESO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

1.029 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3
SOPA DE COCIDO
SOPA MINISTRONE
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

995 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
FRUTA DE TEMPORADA

6

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4
RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

930 Kcal. P.: 17 HC.: 23 L.: 58 G.: 18
CREMA DE PUERRO Y PATATA
COLIFLOR AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

1.208 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 9
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
ALUBIAS CASTELLANAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

1.650 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 7
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
ENSALADA DE PASTA
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

882 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 10
CREMA DE VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

1.050 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12
BRÓCOLI CON PATATAS
ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO
PATATA PANADERA
YOGUR

15

1.235 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5
SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
LOMBARDA CON MANZANA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
GARBANZO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

1.040 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3
ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
BACALAO A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

888 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 13
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
GUISANTES A LA FRANCESA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

1.139 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 4
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO EN ADOBO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA
DE LECHE Y BACON)
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

1.119 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 9
CREMA DE CALABACÍN
PISTO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

1.066 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y
TOMATE
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

1.307 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POTAJE DE LENTEJAS
CROQUETAS DE POLLO
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

1.057 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 5
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
MERLUZA REBOZADA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

1.079 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 29 G.: 5
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ACELGAS CON PATATAS
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA

29

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y
TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

504 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 10
MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
PATATAS DADO
HELADO



FISH
REVOLUTION



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



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



C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES, CARROTS AND PEAS)
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
GRANDMA'S MEATBALLS
SEASON FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA WITH VEGETABLES
FISH NOODLES WITH FISH BOLOGNESE
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
SEASON FRUIT

CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
ROASTED CAULIFLOWER
GRILLED MIXTE BURGER
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
LETTUCE AND ASPARAGUS
YOGHURT

HARICOT BEANS AND CARROT STEW
CASTILIAN BEANS
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
SPANISH OMELETTE
LETTUCE AND TOMATO
SEASON FRUIT

WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
PASTA SALAD
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG
CHICKPEAS WITH OLIVE OIL WITH BACON
SEASON FRUIT

VEGETABLE CREAM
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
POTATO AND PEPPER OMELET
LETTUCE AND MUNGS
SEASON FRUIT

BROCCOLI WITH POTATOES
POTATOES SALAD
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
CHICKEN BREAST WITH CHEESE SAUCE
SLICED POTATOES
YOGHURT

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
CABBAGE WITH APPLE
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
CABBAGE
SEASON FRUIT

RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO
PAELLA WITH CHICKEN
RIOJA STYLE COD
COD IN A GREEN SAUCE
LETTUCE AND ONION
SEASON FRUIT

PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
FRENCH STYLE PEAS
GRILLED PORK CHOPS
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN
LETTUCE AND RED PEPPER
SEASON FRUIT

RICE WITH VEGETABLES
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
MARINATED FISH
BATTERED HADDOCK FILLET
LETTUCE AND TOMATO
SEASON FRUIT

LA RUTA DE LA SEDA
GENOESE STYLE TAGLIATELLE
NOODLES (PASTA) CARBONARA
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
CARROT CUBES
YOGHURT

CREAM OF COURGETTE SOUP
RATATOUILLE
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW
WHOLE MEAL RICE
SEASON FRUIT

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TUSCAN CREAM OF WHITE BEANS AND TOMATO
SPANISH OMELETTE
BROKEN EGGS, POTATOES AND MUSHROOMS
TOMATO SALAD
SEASON FRUIT

LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
LENTILS STEW
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ROMAN-STYLE CALAMARI
LETTUCE AND ONION
SEASON FRUIT

MACARONI BOLOGNESE
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE
BREADED HAKE FISH
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
GREEN BEANS
SEASON FRUIT

CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
SWISS CHARD WITH POTATOES
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND QUINOA
SEASON FRUIT

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE
COURGETTE OMELETTE
LEEK AND EGG LORRAINE QUICHE
LETTUCE AND CUCUMBER
SEASON FRUIT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE
DICED POTATOES
ICE CREAM

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



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

