

C. CORAZONISTAS MONCAYO

Octubre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

613 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

2

658 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 6
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

738 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND SOFT BECHAMEL
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

6

663 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
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

809 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
GARBANZOS GUISADOS CON DADOS DE CERDO
CHICKPEAS STEWED WITH DICED PORK
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

9

607 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

14

NO LECTIVO

15

608 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

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
YOGUR
YOGHURT

16

705 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

19

527 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 13

BROCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

20

630 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

21

1.045 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

22

680 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

615 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
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

743 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

28

533 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 25 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
HARICOT BEANS WITH LEAN PORK
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

29

757 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

510 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

ACELGAS REHOGADAS
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUR
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT



FISH
REVOLUTION



NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. / G: ácidos Grasos saturados). 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.

C. CORAZONISTAS MONCAYO - Dieta: SIN GLUTEN

Octubre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

5

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

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

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON DADOS DE CERDO
FRUTA DE TEMPORADA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

14

NO LECTIVO

15

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

19

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



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 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.



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

