

C. CORAZONISTAS MONCAYO

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURT

14

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

15

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
HARICOT BEANS WITH LEAN PORK
FRUTA
FRUIT

17

ENSALADA DE PATATAS
POTATOES SALAD
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

21

ACELGAS REHOGADAS
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL
POLLO EN Salsa
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

28

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LOMO EN Salsa ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

29

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT



FISH
REVOLUTION



NOTAS: 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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

10

BRÓCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VARIADA
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
FRUTA

17

ENSALADA DE PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

ACELGAS REHOGADAS
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN Salsa
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATAS DADO
YOGUR

28

CREMA DE CALABACÍN
LOMO EN Salsa ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



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.



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

