C. CORAZONISTAS MONCAYO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **TORTILLA DE JAMÓN YORK** *HAM OMELETTE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**4** **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **FILETE DE ABADEJO REBOZADO** *BATTERED HADDOCK FILLET* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**5** **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** **CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *GRILLED MIXTE BURGER* **ENSALADA DE TOMATE** *TOMATO SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*
9 **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **TORTILLA DE QUESO** *CHEESE OMELETTE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**10** **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **MAGRO EN SALSA DE TOMATE** *PORK IN TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **SALMÓN EN SALSA** *SALMON IN SAUCE* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** **JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL* **POLLO AL AJILLO** *GARLIC CHICKEN* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**13** **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO** *HARICOT BEANS WITH LEAN PORK* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
16 **BRÓCOLI REHOGADO** *BROCCOLI WITH OLIVE OIL* **ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA** *GRANDMA'S MEATBALLS* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** **ACELGAS REHOGADAS** *SWISS CHARD WITH OLIVE OIL* **POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN** *CAJUN ROASTED CHICKEN* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **MERLUZA AL HORNO CON OREGANO** *OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*
23 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS** *GREEN BEANS WITH POTATOES* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** **CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA** *COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL* **ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO** *HARICOT BEANS WITH LEAN PORK* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE** *HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR** *YOGHURT*	**26** **GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA** *CHICKPEAS WITH CARROT STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** **ARROZ CON POLLO Y VERDURAS** *RICE WITH CHICKEND AND VEGETABLES* **FILETE DE CERDO EN SALSA** *PORK STEAK IN SAUCE* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
30 **LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)** *LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)* **CALAMARES A LA ANDALUZA** *FRIED SQUID RINGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*				

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**6** PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE YOGUR
9 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE CALABACÍN SALMÓN EN SALSA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA POLLO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** ACELGAS REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**27** ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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

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.