

MONCAYO - SEPTIEMBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
00381 - Crema de calabacín y puerros 01970 - Contramuslo de pollo al ajillo al horno con 04470 - ensalada de tomate y maíz Leche entera (7)	02766 - Arroz integral con salsa de tomate 00177 - Tortilla francesa con 00550 - ensalada de lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	00489 - Brócoli al vapor con cebolla y ajito 00219 - Garbanzos estofados con verduras (patata, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate frito, cebolla, ajo, agua, aceite de oliva) con Fruta de temporada	00260 - Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10) 01312 - Filete de merluza al horno con sanfaina (tomate, berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) Fruta de temporada	00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) 00097 - Cinta de lomo con patatas al horno (12) Fruta de temporada
kcal 749 Lip 31,5 Prot 19,8 HdC 97	kcal 653 Lip 23,8 Prot 32,2 HdC 78	kcal 590 Lip 28,7 Prot 84,5 HdC 31	kcal 698 Lip 19,5 Prot 29,1 HdC 101	kcal 545 Lip 18,0 Prot 44,7 HdC 51
14	15	16	17	18
00508 - Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla 04474 - Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, manzana) con patatas dado al horno Yogurt natural sin azúcar (7)	00243 - Pasta integral pomodoro (1,3,6,10) 02419 - Ventresca de bacalao a la bilbaina con 00548 - ensalada de lechuga y maíz (2,4,14) Fruta de temporada	00466 - Coliflor en tempura (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) 00216 - Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. Verde y rojo, cebolla, puerro) Fruta de temporada	00020 - Paella mixta (pollo, zanahoria, calabacín, pimientos rojo y verde, tomate) 04475 - Salmón en salsa de estragón al horno (cebolla, ajo, puerro, estragón) con 00549 - ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	03260 - Judías pintas estofadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) 03676 - Tortilla española con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada
kcal 684 Lip 24,1 Prot 21,4 HdC 95	kcal 675 Lip 16,2 Prot 43,7 HdC 89	kcal 595 Lip 19,4 Prot 31,0 HdC 74	kcal 622 Lip 15,8 Prot 26,5 HdC 93	kcal 677 Lip 36,6 Prot 39,4 HdC 47
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
00212 - Guisantes rehogados con ajito y cebolla 00097 - Cinta de lomo adobada con patatitas dado al horno Leche entera (7)	02766 - Arroz integral con salsa de tomate 00300 - Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con 00550 - ensalada de lechuga y zanahoria (1,4,6,10) Fruta de temporada	00489 - Brócoli al vapor con cebolla y ajito 00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) con 00549 - Fruta de temporada	00272 - Patatas estofadas marineras (merluza, patata, rape, gamba, mejillón, zanahoria, pimientos, calabacín, tomate) (2,4,14) 00177 - Tortilla francesa con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	00414 - Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos ECO) (1,3,6,10) 00211 - Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada
kcal 714 Lip 30,0 Prot 32,2 HdC 79	kcal 643 Lip 15,5 Prot 40,9 HdC 85	kcal 627 Lip 18,0 Prot 18,7 HdC 98	kcal 690 Lip 20,4 Prot 30,8 HdC 96	kcal 677 Lip 25,6 Prot 36,0 HdC 76
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido láctico Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos	
02766 - Arroz integral con salsa de tomate 04287 - Filete de sardinillas en aceite con 00550 - ens. de lechuga y zanahoria (4) Yogurt natural sin azúcar (7)	00216 - Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) 01316 - Tortilla de patata con 01487 - picadillo de tomate (3) Fruta de temporada	00403 - Crema hortelana (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerro) (12) 04473 - Muslitos de pollo guisados con pisto (tomate, berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) Fruta de temporada		
kcal 750 Lip 40,9 Prot 32,4 HdC 63	kcal 627 Lip 18,0 Prot 18,7 HdC 98	kcal 694 Lip 16,4 Prot 25,0 HdC 112		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...
Pan integral 2 veces a la semana: martes y jueves.