

MENÚ OCTUBRE 2026 - MONCAYO

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.**

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 de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7					1					2				
Paella mixta (ragout de pollo, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo)					Marmítako (patatas, caella, pim. Verde y rojo, cebolla, ajo, laurel, pimentón) (2,4,14)					Brócoli al vapor salteado con ajo y cebolla					Pasta al aggio e olio (1,3,6,10)					Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)				
Palometa en sanfaina (berenjena, calabacín, pim. Verde, tomate) al horno con lechuga aliñada (2,4,14)					Tortilla francesa con picadillo de tomate salpimentado con AOVE (3)					Lentejas ECO campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) con ens. de lechuga y maíz					Filete de merluza al pimentón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva)				
Leche entera (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal 695	Líp 27,1	Prot 49,6	HdC 63		kcal 678	Líp 27,5	Prot 19,6	HdC 88		kcal 633	Líp 19,6	Prot 28,0	HdC 86		kcal 645	Líp 21,9	Prot 35,4	HdC 77		kcal 685	Líp 23,2	Prot 18,4	HdC 101	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"																								
12					13					14					15					16				
					Pasta integral a la sorrentina (1,3,6,10)					Judías blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo)					Arroz rojo al estilo mexicano (tomate, limón, cebolla, ajo, perejil, comino, pimienta blanca y sal)					Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla				
					Filetitos de sardina en aceite con ensalada de maíz y zanahoria (4)					Hamburguesa vegetal en salsa del chef con ensalada de lechuga aliñada (1,3,7,9,10)					Huevos Villarroy con ensalada de tomate (1,2,3,4,6,7,8,10,14)					Cinta de lomo fresca en salsa con patatas panaderas				
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal 668	Líp 21,3	Prot 31,3	HdC 88		kcal 690	Líp 18,8	Prot 22,5	HdC 108		kcal 684	Líp 19,6	Prot 14,2	HdC 113		kcal 650	Líp 22,1	Prot 42,2	HdC 71		kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	
19					20					21 - Día de la Manzana					22					23				
Lentejas ECO campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate)					Patatas guisadas marineras (merluza, pota, rape, gamba, mejillón, zanahoria, pimientos, calabacín, tomate) (2,4,14)					Arroz integral con salsa de tomate					Crema de calabacín y puerros					Sopa de cocido (caldo de carne, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)				
Rollitos de primavera con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)					Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñada (3)					Salmón a la naranja al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)					Ragout de pavo guisado al curry (nata, curry, cebolla, ajo, especias) con patatas al horno (7)					Complemento del cocido: garbanzos ECO, ragout de ternera, ragout de pollo, chorizo, zanahoria, patata				
Leche entera (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal 663	Líp 14,6	Prot 38,9	HdC 94		kcal 622	Líp 22,5	Prot 19,1	HdC 86		kcal 686	Líp 9,3	Prot 23,9	HdC 127		kcal 646	Líp 24,5	Prot 27,1	HdC 79		kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	
26					27					28					29					30				
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos					Macarrones a la napolitana (1,3,6,10)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva)					Arroz integral tres delicias (zanahoria, maíz, fiambre de pavo)					Crema de calabaza				
Magro de cerdo guisado (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatas dado al horno					Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10)					Tortilla española con ensalada de maíz y zanahoria (3)					Falafel en salsa de tomate con patatitas al horno (1,9,10)					Contramuslos de pollo al limón al horno con ensalada de tomate				
Yogur natural sin azúcar (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
kcal 630	Líp 23,6	Prot 49,0	HdC 55		kcal 722	Líp 16,5	Prot 38,5	HdC 105		kcal 627	Líp 16,6	Prot 21,6	HdC 98		kcal 703	Líp 14,5	Prot 22,2	HdC 121		kcal 643	Líp 30,4	Prot 26,1	HdC 66	

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, mandarina...
Pan integral 2 veces a la semana: martes y jueves.

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

jueves

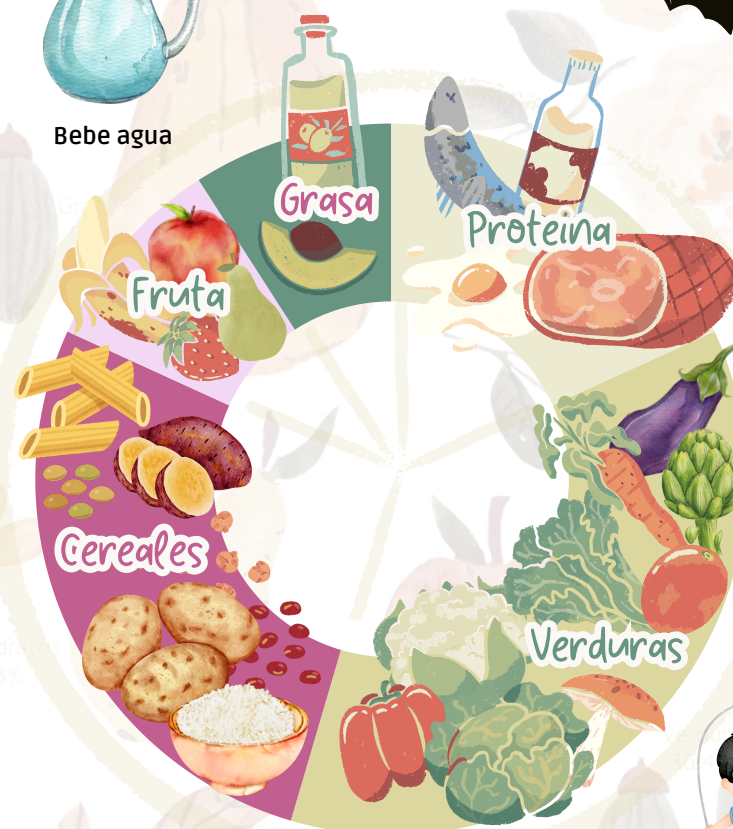
viernes

			01 Crema de calabaza Hamburguesa de pollo en salsa	02 Paninni casero de atún
05 Ensalada de tomate y atún Tortilla francesa de queso	06 Alitas de pollo y ensalada de pico de gallo	07 Pizza de carne con base de coliflor	08 Salmón a la plancha con dados de boniato	09 Merluza y guisantes rehogados con cebollita
FESTIVO 12 	13 Nuggets de pollo caseros con salsa de tomate	14 Dorada al limón con ensalada israelí	15 Acelgas salteadas con huevo y jamón	16 Ensalada Hamburguesa de pescado
19 Filete de ternera a la plancha con bastones de batata	20 Solomillo de pavo en salsa con champiñones	21 Ensalada Quiché de espinacas	22 Sepia al ajillo con chips de calabacín	23 Empanadillas de atún con pisto
26 Tortilla de jamón york con ensalada mediterránea	27 Sopa de fideos con lomos de pescado al horno	28 Ensalada de arroz, pavo y queso	29 Crema de zanahoria Lacón al horno	30 Fish & chips caseros

Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas. Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.



Bebe agua



No olvides moverte



ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA RECETA de cada mes



Central de CATERING

alyre

Adoki

Adoki

