



# Octubre 2026

COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA  
HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 633877703  
[comedor@colegioromareda.com](mailto:comedor@colegioromareda.com)

| LUNES                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                           | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| 28                                                                                                                                            | 29                                                                                                               | 30                                                                                                                                   | 1 Arroz con tomate frito casero<br>Estofado de ternera con champiñones<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 597/768             | 2 Judías verdes con patata y AOVE<br>Huevos con bechamel y jamón<br>Ensalada de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 586/757                 | 3      | 4       |
| 5 Acelgas rehogadas con patata y jamón<br>Filete ruso en salsa de tomate frito casero<br>Cous-cous<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 587/759 | 6 Arroz tres delicias<br>Pollo asado<br>Ensalada con aceitunas y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 605/779 | 7 Puré de verduras<br>Lomo al horno<br>Ensalada con maíz y huevo duro<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 588/760                     | 8 Alubias con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate con zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 596/767                        | 9                                                                                                                                                 | 10     | 11      |
| 12 <br>DIA DEL PILAR                                        | 13 NO LECTIVO                                                                                                    | 14 NO LECTIVO                                                                                                                        | 15 Sopa de cocido<br>Garbanzos, jamón, chorizo, pollo<br>Brócoli<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 600/771                                       | 16 Acelgas con refrito de jamón<br>Albóndigas en salsa de la abuela<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 587/759                | 17     | 18      |
| 19 Judía verde con patata y AOVE<br>Lomo al horno<br>Ensalada de tomate, maíz, apio y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 590/762    | 20 Paella mixta<br>Pollo a la jardinera<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 617/790           | 21 Menestra de verduras con patatas al horno<br>Guisantes estofados con pavo<br>Cous-cous<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 594/765 | 22 Garbanzos con jamón<br>Lenguado al horno<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 592/763                                        | 23 Espagueti integral con tomate frito casero<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de encurtidos con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 599/770 | 24     | 25      |
| 26 Vichyssoise<br>Pechuga al horno<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 593/764                                             | 27 Lentejas estofadas<br>Merluza rebozada<br>Ensalada ilustrada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 590/761       | 28 Sopa de cocido<br>Garbanzos, chorizo, jamón, pollo<br>Col<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 600/771                              | 29 Arroz integral con tomate frito casero<br>Estofado de ternera con champiñones<br>Ensalada de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 597/768 | 30 Judías verdes con patata, zanahoria y AOVE<br>Huevos con bechamel y jamón<br>Ensalada variada<br>Fruta del tiempo<br>Kcal aprox: 586/757       | 31     | 1       |

ESTE ES EL MENÚ BASAL PARA TODOS LOS COMENSALES. LOS CAMBIOS EN INTOLERANCIAS Y ALERGIAS, SERÁN POR PLATOS SIMILARES AL MENÚ GENERAL.

TODOS LOS DÍAS HAY ENSALADA COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO  
HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES.  
HABRÁ OPCIÓN DE PAN INTEGRAL

LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS. BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN.

LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 A 8 AÑOS  
Y DE 9 A 13

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en SECRETARÍA antes de las 11h.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS: Indicarlas por escrito al encargado de comedor.



# comedor colegio romareda

**HNOS RUIZ  
MARTÍNEZ**

**Contáctanos**

**TFNO: 633 877 703 (de 7:30 a  
13:45)**

**comedor@colegioromareda.com**



| Si hemos comido ...       | Podemos cenar ...                    |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Cereales/féculas/legumbre | Hortalizas crudas o verduras cocidas |
| Verduras                  | Cereales o féculas                   |
| Carne                     | Pescado o huevo                      |
| Pescado                   | Carne magra o huevo                  |
| Huevo                     | Pescado o carne                      |
| Fruta                     | Fruta o lácteo                       |
| Lácteo                    | Fruta                                |