Noviembre 2026

COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA
HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 633877703
comedor@colegioromareda.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2 NO LECTIVO	3 Judía verde con patata y AOVE Lomo al horno con ensalada de atún y huevo Fruta del tiempo Kcal aprox: 590/762	4 Arroz con tomate frito casero Pollo asado Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 603/777	5 Alubias blancas con jamón Lenguado al horno Ensalada de maíz y zanahoria Fruta del tiempo Kcal aprox: 593/765	6 Sopa de fideos Garbanzos, pollo, chorizo, jamón Col Fruta del tiempo Kcal aprox: 600/771	7	8
9 Crema de calabaza Pechuga al horno Ensalada de tomate y brotes Fruta del tiempo Kcal aprox: 593/764	10 Lentejas campesina Merluza al horno Ensalada con lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Kcal aprox: 590/761	11 Macarrones integrales con tomate frito casero Tortilla de patata Ensalada con maíz y zanahoria Fruta del tiempo Kcal aprox: 599/770	12 Menestra de verduras con sofrito de jamón Estofado de pavo con champiñones Cous-cous Fruta del tiempo Kcal aprox: 594/765	13 Arroz tres delicias Albóndigas en salsa de la abuela Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 596/767	14	15
16 Garbanzos con chorizo Lenguado al horno en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Kcal aprox: 591/763	17 Paella mixta Tortilla de patata con York y queso Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 594/765	18 Acelgas rehogadas con patata y jamón Lomo a la riojana Ensalada con maíz y olivas negras Fruta del tiempo Kcal aprox: 588/759	19 Espaguetti integrales con tomate frito casero Muslos de pollo asados al limón Ensalada de brotes y zanahoria Fruta del tiempo Kcal aprox: 608/779	20 Vichyssoise Guisantes estofados con pavo Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 589/760	21	22
23 Vichyssoise Albódigas en salsa española Cous-cous Fruta del tiempo Kcal aprox: 587/759	24 Sopa de cocido Garbanzos, pollo, chorizo, jamón Col Fruta del tiempo Kcal aprox: 600/771	25 Lentejas con arroz integral Huevos con bechamel y jamón Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 591/760	26 Judía verde con patata y AOVE Merluza rebozada al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 592/763	27 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Pechuga Villeroy Ensalada de maíz con brotes Fruta del tiempo Kcal aprox: 598/769	28	29
30 Arroz con tomate frito casero Lomo al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox: 594/762	1	2	3	4	5	6

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 GUÍADE 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

COLEGIO ROMAREDA Zaragoza



SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR
Cereales/fécula/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo