

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>"En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es" ;;;;;; "En todas las elaboraciones se utiliza Aceite de Oliva Virgen Extra"</p>		<p>1 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Lomo al horno con champiñones Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.942/465 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>2 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.259/540 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>3 Revuelto de bacalao con patatas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Flan y pan (eco.) <small>VE:2.018/483 GT:16 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>
<p>6 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado Alitas de pollo con patatas chips Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.305/551 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>7 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Churrasco de pollo a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.174/520 GT:22 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>8 Pisto manchego con huevo duro Canelones de carne gratinados Macedonia de frutas y pan (eco.) <small>VE:1.882/450 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>9 Potaje de garbanzos (eco.) con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.777/425 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>10 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>
<p>11 RECOMENDACION FESTIVO Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.912/457 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>14 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Revuelto de atún con patatas Natillas y pan integral (eco.) <small>VE:1.928/461 GT:19 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small></p>	<p>15 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.979/473 GT:14 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>16 Patatas con chocos Salchichas frescas en salsa con patatas chips Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.922/460 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>17 Crema Salferino (patata, zanahoria, tomate, ajo) con picatostes Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.779/425 GT:14 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>
<p>20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Piña en su jugo y pan (eco.) <small>VE:394/94 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>21 Crema de coliflor con picatostes Pollo asado provenzal con patatas asadas (eco.) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.806/432 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>22 Puchero de garbanzos (eco.) con arroz y patata (eco.), judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.930/462 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>23 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Redondo de pavo Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.197/526 GT:21 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>24 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Merluza guisada en salsa con patata, cebolla, espinada y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.274/544 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>
<p>27 Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Salchichas Frankfurt con tomate al horno Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.961/469 GT:22 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>28 Sopa minestrone Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.948/466 GT:21 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>29 Patatas aliñadas Hamburguesa de pollo Flan y pan (eco.) <small>VE:1.819/435 GT:15 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>30 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.960/469 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small></p>	<p>31 Espaguetis (eco.) con salsa carbonara Salmón al horno con salteado de judías verdes con patata Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.197/526 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small></p>