

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