

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Alitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.073/496 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0	2 Espirales (eco) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado Lomo al horno con patatas chips Yogur y pan integral (eco.) VE:2.240/536 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0	3 Patata a la castellana (eco.) (tomate, pimiento, chorizo) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.709/409 GT:15 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:20 SAL:0	4 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Macedonia de frutas y pan (eco.) VE:2.075/496 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0	5 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.) con picatostes Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.009/481 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0	
8 RECOMENDACION DE FESTIVO Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0	9 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 espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0	10 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Pinchito de ave con patatas Yogur y pan (eco.) VE:2.143/513 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0	11 Crema porrusalda (eco.) (puerro, patata) con picatostes Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.857/444 GT:21 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0	12 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Libritos de lomo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Natillas y pan (eco.) VE:2.025/485 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0	
15 Espaguetis (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Salmón al horno (ajo, perejil) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.172/520 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0	16 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Pizza margarita con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	17 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Piña en su jugo y pan (eco.) VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0	18 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) - Revuelto de atún con patatas Yogur y pan (eco.) VE:2.035/487 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:12 SAL:0	19 Pisto con tomate Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.098/502 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:21 SAL:0	
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31		“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenosen el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es” ;;;;	