

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
<b>5</b> <b>RECOMENDACION DE FESTIVO</b> Tallarines cocidos con albahaca y aove Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.037/487 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	<b>6</b> <b>RECOMENDACION DE FESTIVO</b> Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.) <small>VE:1.713/410 GT:18 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>7</b> Patatas (eco.) en amarillo con atún (patata, atún, pimiento, cebolla, tomate) Pollo al horno Yogur y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.829/438 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>8</b> Espirales con tomate con queso rallado Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.676/401 GT:12 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	<b>9</b> Arroz con verduras (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.930/462 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:11 SAL:0</small>
<b>12</b> Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.797/430 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>13</b> <b>sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)</b> Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.) <small>VE:2.104/503 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>14</b> Macarrones con salsa de tomate con queso rallado Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.079/497 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	<b>15</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pizza margarita Flan y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.996/477 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>16</b> Pisto con tomate Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con <b>patatas asadas</b> (eco.) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.128/509 GT:21 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>
<b>19</b> Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.375/568 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>20</b> <b>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado</b> Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.) <small>VE:2.006/480 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	<b>21</b> Crema de patata y zanahoria (eco.) con picatostes Estofado de cerdo con patata y tomate Macedonia de frutas y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.929/461 GT:17 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>22</b> Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) - Revuelto de atún con patatas Yogur y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.830/438 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>23</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza guisada en salsa con patata, cebolla, espinada y guisante Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.142/513 GT:16 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
<b>26</b> Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Alitas de pollo Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:2.158/516 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	<b>27</b> Espaguetis con salsa de tomate con atún Hamburguesa de pollo Natillas y <b>pan integral</b> (eco.) <small>VE:1.875/448 GT:17 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	<b>28</b> <b>Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata)</b> Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.944/465 GT:21 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	<b>29</b> Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Pizza Yogur y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	<b>30</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Salmón al horno (ajo, perejil) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.) <small>VE:1.969/471 GT:16 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>