

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado
Pincho de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.172/520 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0

3
Sopa castellana
Tortilla de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Piña en su jugo y pan integral (eco.)

VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

4
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Abadejo con zanahoria y patata al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0

5
Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Yogur y pan (eco.)

VE:2.035/487 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:12 SAL:0

6
Puré cremoso de coliflor (eco.) (patata, ajo) con picatostes
Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con patatas asadas (eco.)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.098/502 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:21 SAL:0

9
Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) con queso rallado
Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.885/451 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

10
Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata)
Revuelto de patata y atún
Yogur y pan integral (eco.)

VE:1.888/452 GT:17 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

11
Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.988/476 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:14 SAL:0

12
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Libritos de lomo con patatas chips
Flan y pan (eco.)

VE:1.908/457 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

13
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.)

VE:1.957/468 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

16
Sopa campesina (cebolla, patata, zanahoria, calabaza, pollo)
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.885/451 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

17
Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Pizza margarita
Yogur y pan integral (eco.)

VE:1.888/452 GT:17 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

18
Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Abadejo horneado a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)
Macedonia de frutas y pan (eco.)

VE:1.988/476 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:15 SAL:0

19
Espirales (eco) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.908/457 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

20
Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) con picatostes
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.957/468 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

23

24

25

26

27