

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

“En cumplimiento del RD 315/2025 estos menús disponen de la información relativa al contenido sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es”.

1 RECOMENDACION DE FESTIVO

Menestra de verduras salteadas
Salteado arcoíris con pollo (patata, zanahoria, tomate, repollo) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Naranja y pan (eco.)
VE:2.103/503 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0

4 Cazuela de fideos a la hortelana con caballa (tomate, caballa, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante)
Tortilla de patata y calabacín al horno con - ensalada de lechuga y tomate
Sandía y pan (eco.)
VE:2.234/534 GT:22 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:21 SAL:0

5 Crema de patata y espinaca (eco.)
Estofado de cerdo con patata y tomate con zanahoria (eco.) salteada
Manzana y pan integral (eco.)
VE:2.093/501 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:22 SAL:0

6 Arroz integral a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao, mejillón)
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Nectarina y pan (eco.)
VE:2.118/507 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0

7 Pisto con tomate
Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.823/436 GT:20 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:16 SAL:0

8 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Pera y pan (eco.)
VE:1.732/414 GT:18 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:19 SAL:0

11 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Estofado de pavo con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Nectarina y pan (eco.)
VE:2.026/485 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:20 SAL:0

12 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.)
Hamburguesa de pollo en salsa con arroz pilaf (eco.)
Pera y pan integral (eco.)
VE:2.305/551 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:19 SAL:0

13 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Manzana y pan (eco.)
VE:2.026/485 GT:23 GS:0 HC:40 AZ:0 PROT:20 SAL:0

14 Judías verdes con patatas
Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.686/403 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:13 SAL:0

15 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)
Abadejo horneado a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) con ensalada de zanahoria rallada
Naranja y pan (eco.)
VE:2.144/513 GT:18 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:20 SAL:0

18 Menestra de verduras salteadas
Plumas integrales con salsa de tomate y soja texturizada (tomate, soja, cebolla, zanahoria)
Nectarina y pan (eco.)
VE:2.235/535 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0

19 Crema de patata y calabacín (eco.)
Merluza horneada con ajo y perejil con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.879/449 GT:21 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:19 SAL:0

20 Lentejas estofadas (eco.) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Tortilla de patata al horno con salteado de verduras con tomate
Pera y pan (eco.)
VE:1.953/467 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

21 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con - ensalada de lechuga y tomate
Manzana y pan integral (eco.)
VE:2.325/556 GT:21 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0

22 Arroz con verduras (eco.) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
- Revuelto de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Sandía y pan (eco.)
VE:2.064/494 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:14 SAL:0

25 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Abadejo a las finas hierbas con - salteado de verduras
Manzana y pan (eco.)
VE:1.792/429 GT:17 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:23 SAL:0

26 Crema de patata (eco) con verduras
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de zanahoria rallada
Pera y pan integral (eco.)
VE:1.826/437 GT:17 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:15 SAL:0

27 Pisto con tomate
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.885/451 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

28 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Nectarina y pan integral (eco.)
VE:2.110/505 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:22 SAL:0

29 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Alitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Melocotón natural y pan (eco.)
VE:2.421/579 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:26 SAL:0