MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
"En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es" ;;;;;;;			1 Cazuela de fideos a la hortelana con caballa (tomate, caballa, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante) - Revuelto de jamón york con ensalada de tomate con aceitunas Mandarina y pan integral (eco.) VE:2.198/516 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0	2 Arroz caldoso integral guisado con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de col, zanahoria, lombarda y tomate cherry Ciruela y pan (eco.) VE:2.346/561 GT:24 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:18 SAL:0
5 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y remolacha Manzana (eco) y pan (eco.) VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0	6 Arroz integral a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con ensalada de tomate y maíz Ciruela y pan integral (eco.) VE:2.264/547 GT:20 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:20 SAL:0	7 Ratatouille de verduras (patata, tomate, zanahoria, pimiento, calabacín) Guiso de alubias a la jardinera (eco.) con arroz integral (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Yogur y pan (eco.) VE:1.885/451 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	8 Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Estofado de pavo al ajillo con zanahoria rallada Nectarina y pan integral (eco.) VE:2.035/487 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0	9 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.) Merluza a la mediterránea (ajo, perejil, pimienta) con fritada de verduras (eco.) Pera y pan (eco.) VE:1.697/406 GT:13 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0
12 **RECOMENDACION DE FESTIVO** Arroz (eco.) con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Naranja y pan (eco.) VE:2.124/508 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0	13 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con atún al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Pera y pan integral (eco.) VE:1.726/413 GT:18 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:17 SAL:0	14 Pisto con tomate Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Yogur y pan (eco.) VE:2.098/502 GT:22 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:21 SAL:0	15 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Revuelto de espinacas con - ensalada de lechuga, tomate y espárragos Mandarina y pan integral (eco.) VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	16 Crema de patata y calabacín (eco.) Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con ensalada de col, zanahoria, lombarda y tomate cherry Manzana (eco) y pan (eco.) VE:2.290/548 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:17 SAL:0
19 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de zanahoria rallada Ciruela y pan (eco.) VE:2.124/508 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0	20 Arroz integral a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Manzana (eco) y pan integral (eco.) VE:1.726/413 GT:18 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:17 SAL:0	21 Brócoli con patatas al ajillo Lentejas a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:2.098/502 GT:22 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:21 SAL:0	22 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Mandarina y pan integral (eco.) VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	23 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Salmón al horno (ajo, perejil) con zanahoria (eco.) salteada Pera y pan (eco.) VE:2.290/548 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:17 SAL:0
26 Cazuela de fideos a la hortelana con caballa (tomate, caballa, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante) - Revuelto de jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Manzana (eco) y pan (eco.) VE:2.151/515 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0	27 Ratatouille Lentejas guisadas con verduras (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.840/440 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:18 SAL:0	28 Puchero de garbanzos (eco.) con arroz, patata, cebolla, zanahoria, judía verde y calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pera y pan (eco.) VE:2.085/499 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0	29 Crema de patata y zanahoria (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate con - ensalada de lechuga, tomate y espárragos Mandarina y pan integral (eco.) VE:2.046/489 GT:13 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:21 SAL:0	30 Arroz caldoso integral guisado con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Merluza a la mediterránea (ajo, perejil, pimienta) con pisto (eco.) (calabacín, pimiento, zanahoria, tomate, patata) Ciruela y pan (eco.) VE:2.151/515 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0