MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: NOV/DIC 2026

COLEGIO:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA REVUELTO DE ATUN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA NARANJA ECO 525,43KCAL 19,69g P, 23,83g L, 57,01g HC	10 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN Y BRÓCOLI) HAMBURGUESA DE POLLO ENSALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL Y AGUA PERA 462,08KCAL 21,348g P, 17,7g L, 48,73g HC	11 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA MANDARINA ECO 442,71KCAL 19,27g P, 18,53g L, 48,76g HC	12 BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, JUDÍA VERDE Y CALABAZA ECO PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 459,73KCAL 13,57g P, 19,25g L, 56,59g HC	13 ARROZ DE LA HUERTA ECOLÓGICO (JUDÍAS VERDES, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTES) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL GUARNICIÓN DE ZANAHORIA ECOLÓGICA SALTEADA PAN BLANCO Y AGUA MANZANA ECO 543,83KCAL 15,8g P, 21,96g L, 69,67g HC
16 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CARNE DE TERNERA, CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA MANDARINA ECO 518,01KCAL 19,58g P, 21,84g L, 60g HC	17 RATATOUILLE DE VERDURAS GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 406,77KCAL 14,44g P, 16,65g L,48,13g HC	18 ARROZ INTEGRAL A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, PALOMETA, MEJILLON) POLLO ASADO PROVENZAL ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, LOMBARDA, TOMATE CHERRY PAN BLANCO Y AGUA PERA 512,68KCAL 21,22g P, 17,82g L, 65,33g HC	19 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE,PATATA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA PAN INTEGRAL Y AGUA NARANJA ECO 414,75KCAL 17,7g P, 17,33g L, 45,65g HC	20 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLOGICA ABADEJO CON AJO Y PIMENTÓN AL VAPOR GUARNICION DE FRITADA DE VERDURAS ECO (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA MANZANA ECO 434,39KCAL 19,83g P, 14,14g L, 56,12g HC
23 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ECO TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA NARANJA ECO 485,12KCAL 18,79g P,21,77g L, 52,68g HC	24 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECO ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA MANDARINA ECO 427,21KCAL 18,21g P 217,5g L, 47,93g HC	25 MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA PERA 519,62KCAL 20,09g P, 22,16g L, 58,58g HC	26 GUISANTES SALTEADOS CON PATATA Y JAMÓN POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECO PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 431,95KCAL 13,07g P, 21,25g L, 45,9g HC	27 ARROZ EN AMARILLO INTEGRAL GUISADO CON VERDURAS ECO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO (AJO, PEREJIL) GUARNICIÓN DE ZANAHORIA ECOLÓGICA SALTEADA PAN BLANCO Y AGUA MANZANA ECO 550,71KCAL 19,21g P, 21,86g L, 67,93g HC
30 SOPA DE AVE CON PASTA INTEGRAL ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA PAN BLANCO Y AGUA MANDARINA ECO 467,02KCAL 17,62g P, 18,99g L, 55,7g HC	1 ARROZ CALDOSO INTEGRAL GUISADO CON VERDURAS "ECO" (BRÓCOLI, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL Y AGUA PERA 600,77KCAL 17,969g P 6,61g L, 70,28g HC	2 PISTO DE VERDURAS LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 439,74KCAL 15,19g P, 19,04g L, 51g HC	3 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) DADOS DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, LOMBARDA, TOMATE CHERRY PAN INTEGRAL Y AGUA NARANJA ECO 389,38KCAL 17,97g P, 15,89g L, 42,46g HC	4 ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA ABADEJO HORNEADO (AJO, PEREJIL) SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, JUDÍA, CALABACÍN) PAN BLANCO Y AGUA PLÁTANO 555KCAL 23,31g P, 19,84g L, 169,77g HC

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES