

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2025

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>5</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.273/783 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>Fideuá con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:5 GS:1 HC:104 AZ:30 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:18 GS:5 HC:93 AZ:13 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y sepia con tomate con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.168/758 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>12</b></p> <p>Pasta integral a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:32 GS:3 HC:108 AZ:24 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.148/753 GT:37 GS:4 HC:132 AZ:35 PROT:54 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:27 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:94 AZ:11 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.265/781 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>19</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.248/777 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Lomo de sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.114/745 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.315/793 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>26</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.148/753 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Bacalao con tomate con patatas al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:2 HC:136 AZ:48 PROT:56 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:32 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.231/773 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	

(\* Recomendación cena (\*\* Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)