

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2026

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		<p>1</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.185/762 GT:36 GS:3 HC:80 AZ:29 PROT:30 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.277/784 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:36 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de lenguadina en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:23 GS:5 HC:77 AZ:11 PROT:53 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:21 GS:8 HC:98 AZ:26 PROT:33 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Arroz con champiñones Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.298/789 GT:32 GS:3 HC:107 AZ:33 PROT:42 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.173/759 GT:14 GS:3 HC:79 AZ:31 PROT:39 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Lomo de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:26 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:21 GS:7 HC:77 AZ:11 PROT:32 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.265/781 GT:18 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Espirales (integrales) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:21 GS:8 HC:84 AZ:31 PROT:29 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo asado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.248/777 GT:16 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:29 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Salteado de borraja con patatas Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.290/787 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Macarrones (integrales) con chorizo Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:15 GS:4 HC:119 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:13 PROT:40 SAL:1</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES