

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>				<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>4</b></p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.265/781 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Lomo al ajillo con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:16 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.198/765 GT:17 GS:3 HC:116 AZ:29 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz a la napolitana Suprema de salmón al limón con ensalada fresca con maíz dulce Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:33 GS:6 HC:91 AZ:8 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de puerros con daditos de manzana Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:9 GS:1 HC:145 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>11</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.223/771 GT:23 GS:2 HC:123 AZ:36 PROT:39 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias clásico Filete de palometa con pil-pil de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:102 AZ:23 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa casera de picadillo con pasta integral (eco.) Pollo asado al limón con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:25 GS:6 HC:86 AZ:13 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.240/775 GT:43 GS:5 HC:88 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con patatas Estofado de pavo con pisto Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.298/789 GT:18 GS:3 HC:138 AZ:27 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espaguetis ( integrales ) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Arroz meloso de setas, soja texturizada y calabaza Yogur natural y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.252/778 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza al limón con ensalada fresca con pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:31 GS:3 HC:117 AZ:35 PROT:49 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate y pepino Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.260/780 GT:18 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Bacalao rebozado con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.298/789 GT:31 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>- Crema de verduras Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:6 GS:1 HC:150 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con pisto Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:19 GS:5 HC:94 AZ:8 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Albóndigas de ternera con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.298/789 GT:21 GS:3 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

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

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