

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2026

SANTA ENGRACIA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <p>1</p> <p>Arroz a la napolitana Suprema de salmón al limón con - ensalada fresca de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.285/786 GT:30 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p> | <p>2</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:120 AZ:28 PROT:34 SAL:1</p> | <p>3</p> <p>Judías verdes con patatas Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.198/765 GT:12 GS:3 HC:85 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p> | <p>4</p> <p>- Sopa de estrellas Lomo adobado con ensalada fresca de lechuga y pepino Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.223/771 GT:25 GS:7 HC:63 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.214/769 GT:18 GS:2 HC:133 AZ:34 PROT:105 SAL:2</p> | <p>6</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>8</p> <p>Arroz al curry Albóndigas veggie con salsa de tomate con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:19 GS:3 HC:131 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p> | <p>9</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.311/792 GT:21 GS:2 HC:116 AZ:34 PROT:45 SAL:1</p> | <p>10</p> <p>Salteado de borraja con patatas Pechuga de pollo empanada con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:15 GS:1 HC:91 AZ:31 PROT:23 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Espirales (integrales) con salsa de tomate Wok de pavo con verduritas con patatas dado Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.235/774 GT:28 GS:6 HC:85 AZ:15 PROT:41 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras - Tortilla francesa de atún con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:27 GS:4 HC:108 AZ:31 PROT:39 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> | <p>14</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> |
| <p>15</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p> | <p>16</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Lomo asado al ajillo con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.319/794 GT:21 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p> | <p>17</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.198/765 GT:17 GS:3 HC:112 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Crema de puerros con daditos de manzana Bacalao rebozado con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.323/795 GT:35 GS:7 HC:96 AZ:11 PROT:40 SAL:2</p> | <p>19</p> <p>FIN DE CURSO Arroz a la napolitana Pizza con ensalada Helado y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.252/778 GT:9 GS:1 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p> | <p>20</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> | <p>21</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>23</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> | <p>25</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>27</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>28</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>30</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | | | <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> | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES