MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 Lentejas con verduras de temporada Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.281/785 GT:25 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:35 SAL:1	4 Sopa de pasta con pasta integral Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.223/771 GT:16 GS:5 HC:101 AZ:26 PROT:38 SAL:1	5 Crema de zanahoria (eco.) Arroz meloso de setas, soja y calabaza Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.210/768 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1	6 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada fresca con pimiento y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.306/791 GT:33 GS:4 HC:124 AZ:26 PROT:41 SAL:1	7 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
9 Patatas estofadas con chorizo - Huevos revueltos con queso con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.319/794 GT:29 GS:7 HC:91 AZ:28 PROT:29 SAL:2	10 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.323/795 GT:27 GS:6 HC:112 AZ:26 PROT:30 SAL:3	11 Judías verdes con patatas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.206/767 GT:6 GS:1 HC:150 AZ:33 PROT:24 SAL:1	12 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.298/789 GT:19 GS:5 HC:94 AZ:8 PROT:31 SAL:1	13 Alubias estofadas con calabaza y patata Rape a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.323/795 GT:13 GS:2 HC:91 AZ:28 PROT:31 SAL:1	14 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*
16 Arroz a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.327/796 GT:31 GS:2 HC:139 AZ:25 PROT:22 SAL:1	17 Crema de calabacín (eco.) Jamoncitos de pollo asados con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.210/768 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:26 PROT:21 SAL:1	18 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con bacon con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.290/787 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:33 SAL:1	19 Sopa de fideos integral Lomo adobado con ensalada fresca de lechuga y pepino Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.189/763 GT:28 GS:8 HC:44 AZ:12 PROT:32 SAL:2	20 Brócoli fresco con patatas Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.210/768 GT:18 GS:2 HC:133 AZ:34 PROT:105 SAL:2	21 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo al limón con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.331/797 GT:9 GS:1 HC:116 AZ:24 PROT:39 SAL:1	24 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 Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.306/791 GT:21 GS:2 HC:109 AZ:33 PROT:44 SAL:1	25 Salteado de borraja con patatas Estofado vegetal a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.269/782 GT:30 GS:4 HC:106 AZ:29 PROT:24 SAL:1	26 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Guiso casero de pavo con salteado de verduras Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* VE:3.235/774 GT:34 GS:12 HC:72 AZ:12 PROT:29 SAL:3	27 **SAN JOSÉ DE CALASANZ** Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.331/797 GT:28 GS:5 HC:118 AZ:29 PROT:46 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	29 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
30 Lentejas con verduras de temporada - Revuelto de jamón york con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.281/785 GT:27 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:35 SAL:1				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		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES