

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria - Salchicha fresca al horno con patatas asadas Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Fresh sausage baked with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	2Garbanzos estofados con verduras Lomo asado al ajillo con zanahorias baby Yogur y - Pan integral Chickpeas stewed with vegetables Roasted loin with garlic with baby carrots Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3Macarrones (integrales) con salsa pesto - Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pesto - Filete de merluza al horno with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	41º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	51º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2881/689 GT: 20 GS: 6 HC: 90 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1
6FIESTA LOCAL 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	7Lentejas con quinoa y verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Plátano y - Pan integral Lentils with quinoa and vegetables Galician style haddock with green salad with pepper and olives Banana and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	8- Arroz con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan - Arroz con tomate Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9Sopa de fideos integral Cocido completo - Yogur y - Pan integral Whole wheat noodle soup Full course "cocido" stew - Yogur and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	10Gratén de coliflor con bechamel - Limanda al horno con patatas panaderas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce - Limanda al horno with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	111º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	121º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2957/708 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
13FIESTA NACIONAL 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	14Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Hamburguesa de lentejas con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano y - Pan integral Macaroni (whole grain) with carrot sauce lentil burger with lettuce & carrot Banana and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables French omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16- Patatas estofadas con chorizo Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate - Yogur y - Pan integral - Patatas estofadas con chorizo Roast chicken with thyme with lettuce & tomatoes - Yogur and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17Alubias estofadas con arroz Ventresca de merluza a la andaluza con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Braised beans with rice Andalusian style hake with diced carrots and zucchini Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	181º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	191º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 2949/705 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
20Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Baked chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	21Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con queso gratinado con patatas a lo pobre Plátano y - Pan integral Stewed pinto beans French omelette with gratin cheese with fried potato with onion Banana and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22Crema de verduras Abadejo al ajoarriero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Garlic-fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	23Sopa de fideos integral Cocido completo - Yogur y - Pan integral Whole wheat noodle soup Full course "cocido" stew - Yogur and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24Arroz integral tres delicias Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Brown rice three delights Dab fish and chips with green salad with pepper and olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	251º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	261º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2607/624 GT: 17 GS: 3 HC: 88 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 1
27Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	28Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas panaderas Plátano y - Pan integral Stewed lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with roasted potatoes Banana and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29- Arroz con tomate Revuelto de champiñones con salteado de verduras con tomate Fruta y pan - Arroz con tomate Scrambled eggs with mushrooms with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	30Garbanzos estofados Salchichas al horno con - ensalada de lechuga y maíz - Yogur y - Pan integral Stewed chickpeas Grilled hotdogs with lettuce and sweetcorn salad - Yogur and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos			VE: 2719/651 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2

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