

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Crema ecológica de zanahoria - Pollo rustido al romero con - ensalada de lechuga y remolacha Yogur y - Pan integral Ecologic carrot cream - Pollo rustido al romero with - ensalada de lechuga y remolacha Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.184/523 GT:33 GS:8 HC:37 AZ:22 PROT:21 SAL:5	2 Garbanzos con tomate y huevo duro Merluza al horno con ajo y perejil con - patatas dado asadas - Fruta Temporada y - Pan blanco Chickpeas with tomatoes & eggs Merluza al horno con ajo y perejil with - patatas dado asadas - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.788/667 GT:13 GS:1 HC:103 AZ:24 PROT:32 SAL:5	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
5 FIESTA LABORABLE 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	6 Lentejas guisadas con quinoa y verduras Abadejo al estilo griego con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) - Fruta Temporada y - Pan integral Lentils with quinoa and vegetables Galician style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) - Fruta Temporada and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.439/583 GT:25 GS:3 HC:68 AZ:22 PROT:32 SAL:2	7 Arroz a la napolitana - Huevos revueltos con atún con - ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta Temporada y - Pan blanco Napolitan rice - Huevos revueltos con atún with - ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.960/708 GT:26 GS:4 HC:95 AZ:24 PROT:24 SAL:3	8 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo con repollo salteado Yogur y - Pan integral "Cocido" soup with whole wheat pasta (eco.) Full course "cocido" stew with sautéed cabbage Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.389/811 GT:28 GS:10 HC:99 AZ:13 PROT:44 SAL:3	9 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero - Fruta Temporada y - Pan blanco Cream of zucchini Salmon pie with tomato on rosemary potato - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.713/649 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:38 PROT:32 SAL:1	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 FIESTA LABORABLE 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Verdura 2º Fish with Pasta and Fruit	13 Macarrones integrales con salsa de zanahoria - Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta Temporada y - Pan blanco Whole wheat macaroni with carrot sauce - Lomo a la plancha with - ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.121/747 GT:30 GS:6 HC:84 AZ:25 PROT:33 SAL:5	14 - Garbanzos estofados - Tortilla francesa con ensalada fresca con queso - Fruta Temporada y - Pan blanco - Garbanzos estofados - Tortilla francesa with lettuce & cheese - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.687/643 GT:30 GS:6 HC:67 AZ:27 PROT:25 SAL:3	15 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con - ensalada de lechuga y tomate Yogur y - Pan integral Riojana style potatoes Roast chicken with thyme with - ensalada de lechuga y tomate Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.660/636 GT:25 GS:8 HC:55 AZ:11 PROT:46 SAL:3	16 Alubias estofadas con arroz Merluza a la andaluza con dados de zanahorias y calabacín al horno - Fruta Temporada y - Pan blanco Braised beans with rice Andalusian-style hake fillet with oven-roasted carrot and zucchini cubes - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.608/624 GT:13 GS:2 HC:89 AZ:28 PROT:40 SAL:1	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
19 Crema de patata y calabaza (patata, calabaza, zanahoria) Abadejo al horno con pisto - Fruta Temporada y pan Pumpkin soup Baked haddock with ratatouille - Fruta Temporada and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.294/549 GT:10 GS:0 HC:79 AZ:26 PROT:36 SAL:2	20 - Lentejas estofadas Pollo al chilindrón con patatas asadas - Fruta Temporada y - Pan integral - Lentejas estofadas Chicken in "chilindrón" gravy with roasted potatoes - Fruta Temporada and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.676/640 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:24 PROT:48 SAL:2	21 - Arroz con tomate - Revuelto de champiñones con - ensalada de lechuga y tomate - Fruta Temporada y - Pan blanco - Arroz con tomate - Revuelto de champiñones with - ensalada de lechuga y tomate - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.815/673 GT:22 GS:4 HC:94 AZ:25 PROT:24 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo con repollo salteado Yogur y - Pan integral "Cocido" soup with whole wheat pasta (eco.) Full course "cocido" stew with sautéed cabbage Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.389/811 GT:28 GS:10 HC:99 AZ:13 PROT:44 SAL:3	23 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de limanda con vinagreta de cítricos con - ensalada de lechuga y maíz - Fruta Temporada y - Pan blanco Braised green beans, carrots & potatoes Lemonade fillet with citrus vinaigrette with - ensalada de lechuga y maíz - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.394/573 GT:25 GS:0 HC:80 AZ:29 PROT:23 SAL:3	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
26 - Crema de calabacín ECO Huevos revueltos con pavo con - ensalada de lechuga y remolacha - Fruta Temporada y - Pan blanco - Crema de calabacín ECO Scrambled eggs with turkey with - ensalada de lechuga y remolacha - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.060/493 GT:20 GS:11 HC:56 AZ:27 PROT:20 SAL:5	27 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con - salteado de verduras - Fruta Temporada y - Pan integral Stewed beans (pepper, onion, carrot) Hake with tomato pil-pil with - salteado de verduras - Fruta Temporada and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.863/685 GT:26 GS:3 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:2	28 - Ensalada de lechuga y quinoa Paella mixta con arroz integral - Fruta Temporada y - Pan blanco - Ensalada de lechuga y quinoa Mixed Paella with brown rice - Fruta Temporada and - Pan blanco (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:23 PROT:18 SAL:1	29 Tallarines gratinados Pollo asado al limón con - ensalada de lechuga y tomate Yogur y - Pan integral Gratin noodles Roasted lemon chicken with - ensalada de lechuga y tomate Yoghurt and - Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.841/680 GT:22 GS:7 HC:55 AZ:24 PROT:50 SAL:2	30 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES