MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FIESTA LABORABLE** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy*	3 - Arroz napolitana - Tortilla francesa con queso con - ensalada de lechuga y maíz - Fruta Temporada y - Pan integral *- Arroz napolitana* *- Tortilla francesa con queso* with *- ensalada de lechuga y maíz* *- Fruta Temporada* and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.102/742 GT:33 GS:13 HC:88 AZ:25 PROT:23 SAL:5	4 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera con patatas panaderas - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Vegetable stew in a jardinière with roasted potatoes *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.155/515 GT:10 GS:1 HC:81 AZ:29 PROT:23 SAL:1	5 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 Arroz y Fruta* VE:3.389/811 GT:28 GS:10 HC:99 AZ:13 PROT:44 SAL:3	6 - Crema de verduras (no legumbre) Filete de abadejo a la andaluza con - ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta Temporada y - Pan blanco *- Crema de verduras (no legumbre)* Andalusian style haddock with *- ensalada de lechuga y zanahoria rallada* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:2.280/545 GT:25 GS:11 HC:58 AZ:26 PROT:28 SAL:4	7 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	8 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*
9 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja - Fruta Temporada y - Pan blanco *- Crema de calabacín ECO* Stewed chickpeas with say bolognese *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.979/713 GT:14 GS:9 HC:98 AZ:37 PROT:27 SAL:3	10 Alubias pintas guisadas Albóndigas de merluza en salsa casera con - ensalada de lechuga y remolacha - Fruta Temporada y - Pan integral Stewed pinto beans Hake meatballs in homemade sauce with *- ensalada de lechuga y remolacha* *- Fruta Temporada* and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.014/721 GT:31 GS:5 HC:85 AZ:29 PROT:28 SAL:3	11 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón con - ensalada de lechuga y tomate - Fruta Temporada y - Pan blanco Macaroni au gratin with wheat pasta Roasted lemon chicken with *- ensalada de lechuga y tomate* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.374/807 GT:18 GS:5 HC:94 AZ:38 PROT:51 SAL:2	12 Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con - ensalada de lechuga y maíz Yogur y - Pan integral Mixed paella Ham omelette with *- ensalada de lechuga y maíz* Yoghurt and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.897/693 GT:29 GS:8 HC:75 AZ:10 PROT:30 SAL:3	13 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata - Fruta Temporada y - Pan blanco *- Lentejas estofadas* Salmon medallion with carrot sauce and potato parmentier *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.764/661 GT:21 GS:3 HC:82 AZ:26 PROT:36 SAL:3	14 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	15 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
16 Menestra de verduras salteadas con bacon Salchichas frescas con - patata frita - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed minestrone with bacon Sausages with *- patata frita* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.230/773 GT:31 GS:8 HC:58 AZ:22 PROT:22 SAL:2	17 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo con repollo salteado - Fruta Temporada y - Pan integral "Cocido" soup with whole wheat pasta (eco.) Full course "cocido" stew with sautéed cabbage *- Fruta Temporada* and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.463/829 GT:25 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:41 SAL:3	18 Crema de patata y calabaza (patata, calabaza, zanahoria) con picatostes - Macarrones con boloñesa vegetal de soja - Fruta Temporada y - Pan blanco Pumpkin soup with croutons *- Macarrones con boloñesa vegetal de soja* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.961/708 GT:17 GS:1 HC:107 AZ:31 PROT:29 SAL:2	19 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo con - ensalada de lechuga y tomate Yogur y - Pan integral Rioja style cooked beans Scrambled eggs with turkey with *- ensalada de lechuga y tomate* Yoghurt and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.561/613 GT:24 GS:8 HC:62 AZ:12 PROT:39 SAL:3	20 Arroz con pollo Abadejo a la donostiarra con - ensalada de lechuga y maíz - Fruta Temporada y - Pan blanco Rice with chicken Basque style haddock with *- ensalada de lechuga y maíz* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.210/768 GT:31 GS:4 HC:94 AZ:24 PROT:40 SAL:3	21 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	22 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo empanada con arroz salteado al ajillo - Fruta Temporada y - Pan blanco Ecologic carrot cream Breaded chicken breast with sautéed rice in garlic *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.319/555 GT:16 GS:3 HC:75 AZ:33 PROT:24 SAL:1	24 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada fresca con queso - Fruta Temporada y - Pan integral *- Lentejas estofadas* *- Tortilla de patatas* with lettuce & cheese *- Fruta Temporada* and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.616/626 GT:24 GS:5 HC:77 AZ:25 PROT:21 SAL:5	25 Macarrones gratinados con pasta integral Fajitas con boloñesa de soja y verduras asadas con - ensalada de lechuga y tomate - Fruta Temporada y - Pan blanco Macaroni au gratin with wheat pasta Fajitas with soy bolognese and roasted vegetables with *- ensalada de lechuga y tomate* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* VE:3.767/901 GT:24 GS:4 HC:118 AZ:43 PROT:35 SAL:4	26 Vichyssoisse de garbanzos Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y - Pan integral Chickpea vichyssoise Tenderloin with garlic with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Yoghurt and *- Pan integral* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.519/603 GT:24 GS:7 HC:64 AZ:13 PROT:36 SAL:2	27 Arroz con pavo y verduras - Rape al horno con - ensalada de lechuga y remolacha - Fruta Temporada y - Pan blanco Rice with turkey and vegetables *- Rape al horno* with *- ensalada de lechuga y remolacha* *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.087/739 GT:27 GS:4 HC:85 AZ:24 PROT:38 SAL:4	28 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	29 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
30 - Lentejas estofadas con chorizo Albóndigas veggie con salsa de tomate con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) - Fruta Temporada y - Pan blanco *- Lentejas estofadas* with chorizo sausage Veggie meatballs with tomato with green salad (lettuce, green peppers & olives) *- Fruta Temporada* and *- Pan blanco* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.946/705 GT:27 GS:4 HC:84 AZ:28 PROT:29 SAL:4						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES