

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenicos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es” ;;;;

5 Lentejas estofadas con arroz (eco.) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y remolacha
Manzana (eco.) y pan (eco.)
VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0

12 RECOMENDACION DE FESTIVO
Arroz (eco.) con salsa de tomate
Merluza al horno con ajo y perejil con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín)
Naranja y pan (eco.)
VE:2.186/329 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:17 SAL:0

19 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Medias lunas de huevo con ensalada de zanahoria rallada
Ciruela y pan (eco.)
VE:1.712/410 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0

26 Cazuela de fideos a la hortelana con caballa (tomate, caballa, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante)
Tortilla francesa al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Ciruela y pan (eco.)
VE:2.239/536 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:22 SAL:0

6 Arroz integral a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con ensalada de tomate y maíz
Ciruela y pan integral (eco.)
VE:2.244/547 GT:20 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:20 SAL:0

13 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla francesa con atún al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Pera y pan integral (eco.)
VE:2.072/496 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0

20 Arroz integral a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Manzana (eco.) y pan integral (eco.)
VE:2.343/561 GT:23 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0

27 Ensalada de col, zanahoria, lombarda, tomate cherry y aceitunas
Lentejas guisadas con verduras (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla)
Yogur y pan integral (eco.)
VE:1.623/388 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:15 SAL:0

7 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Guiso de alubias a la jardinera (eco.) con arroz integral (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.885/450 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

14 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.867/447 GT:21 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:14 SAL:0

21 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.837/440 GT:20 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:15 SAL:0

28 Puchero de garbanzos (eco.) con arroz, patata, cebolla, zanahoria, judía verde y calabaza
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pera y pan (eco.)
VE:2.236/535 GT:22 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0

8 Cazuela de fideos a la hortelana con caballa (tomate, caballa, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante)
Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate con aceitunas
Mandarina y pan integral (eco.)
VE:2.361/522 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0

8 Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Medias lunas de huevo con zanahoria rallada
Nectarina y pan integral (eco.)
VE:2.035/487 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

15 Lentejas estofadas con arroz (eco.) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Tortilla de patata al horno con - ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Mandarina y pan integral (eco.)
VE:1.899/454 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

22 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Mandarina y pan integral (eco.)
VE:2.324/556 GT:24 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:20 SAL:0

29 Crema de patata y zanahoria (eco.)
Estofado de cerdo con patata y tomate con - ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Mandarina y pan integral (eco.)
VE:2.062/493 GT:22 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:18 SAL:0

2 Arroz caldoso integral guisado con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de col, zanahoria, lombarda y tomate cherry
Ciruela y pan (eco.)
VE:2.346/541 GT:23 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:18 SAL:0

9 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.)
Merluza a la mediterránea (ajo, perejil, pimienta) con fritada de verduras (eco.)
Pera y pan (eco.)
VE:1.697/406 GT:13 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0

16 Crema de patata y calabacín (eco.)
Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con ensalada de col, zanahoria, lombarda y tomate cherry
Manzana (eco.) y pan (eco.)
VE:1.796/430 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:20 SAL:0

23 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)
Salmón al horno (ajo, perejil) con zanahoria (eco.) salteada
Pera y pan (eco.)
VE:1.991/476 GT:21 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:19 SAL:0

30 Arroz caldoso integral guisado con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
Merluza a la mediterránea (ajo, perejil, pimienta) con pisto (eco.) (calabacín, pimiento, zanahoria, tomate, patata)
Ciruela y pan (eco.)
VE:1.973/472 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0