

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025		Vicente Ferrer Ramos							
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	Arroz hortelano con legumbres Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.056/731 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	2	Garbanzos estofados con verduras Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.219/770 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3	Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.227/772 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4	Judías verdes con patatas Filete de abadejo en salsa (patata, tomate, especias) con pisto Yogur natural y pan integral VE:3.148/753 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5	Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.145/752 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
8	Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.056/731 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	9	Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.039/727 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10	Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.068/734 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11	Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral VE:3.139/751 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.152/754 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
15	Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	16	Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17	Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.039/727 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto con ensalada Yogur natural y pan integral VE:3.195/764 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:13 PROT:43 SAL:1	19	Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
22	Arroz hortelano con legumbres Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	23	Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.306/791 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24	Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25	Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral VE:3.265/781 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26	Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan VE:3.131/749 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
29	Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.047/729 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30	Vichyssoisse de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0				LA LECHUGA SE ALIÑA CON ACEITE DE ORUJO,VINAGRE BLANCO Y SAL		