

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

Vicente Ferrer Ramos

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sábado                                                                                                             | Domingo                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La lechuga se aliña con aceite de orujo, vinagre blanco y sal                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>1</div> <div>Rehogado de col y patata (verduras frescas)<br/>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</div> <div>VE:2.554/611 GT:15 GS:3 HC:77 AZ:24 PROT:41 SAL:1</div> | <div>2</div> <div>Arroz a la napolitana<br/>- Caballa asada con refrito de ajo con ensalada de lechuga y maíz<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</div> <div>VE:3.299/789 GT:31 GS:8 HC:92 AZ:9 PROT:39 SAL:1</div>             | <div>3</div> <div>Ensalada completa<br/>Garbanzos estofados con calamares con ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</div> <div>VE:2.508/600 GT:10 GS:1 HC:106 AZ:31 PROT:26 SAL:1</div>                    | <div>4</div> <div>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</div>        | <div>5</div> <div>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</div> |
| <div>6</div> <div>Crema de puerros con manzana<br/>Arroz campero de pollo y legumbre con salteado de verduras<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</div> <div>VE:3.281/785 GT:20 GS:2 HC:127 AZ:25 PROT:25 SAL:1</div>                                                  | <div>7</div> <div>Alubias pintas estofadas<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</div> <div>VE:3.112/744 GT:22 GS:3 HC:105 AZ:23 PROT:39 SAL:1</div>            | <div>8</div> <div>PASTA INTEGRAL<br/>Sopa de pasta<br/>Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga, pepino y maíz<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</div> <div>VE:2.663/637 GT:49 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:19 SAL:2</div>                     | <div>9</div> <div>Arroz tres delicias<br/>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</div> <div>VE:3.064/733 GT:30 GS:5 HC:86 AZ:10 PROT:40 SAL:1</div>                 | <div>10</div> <div>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado<br/>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y cebolla<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</div> <div>VE:2.179/521 GT:19 GS:3 HC:70 AZ:18 PROT:23 SAL:1</div>     | <div>11</div> <div>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</div>      | <div>12</div> <div>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</div>    |
| <div>13</div> <div>FESTIVO<br/>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</div>                                                                                                                                                                                     | <div>14</div> <div>Sopa de estrellas<br/>Filete de caballa con pisto<br/>Fruta de temporada y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</div> <div>VE:2.481/593 GT:22 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:30 SAL:1</div>                                            | <div>15</div> <div>Lentejas estofadas con verduras<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</div> <div>VE:2.932/701 GT:17 GS:2 HC:114 AZ:21 PROT:25 SAL:1</div>                                | <div>16</div> <div>Crema de zanahoria (eco.)<br/>Fideuá a la marinera (pota, merluza) con salteado de verduras<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta</div> <div>VE:3.251/778 GT:30 GS:7 HC:103 AZ:33 PROT:21 SAL:1</div>            | <div>17</div> <div>Garbanzos estofados con verduras<br/>Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</div> <div>VE:3.522/842 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1</div> | <div>18</div> <div>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</div> | <div>19</div> <div>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</div> |
| <div>20</div> <div>Guisantes salteados con salsa de tomate y cebolla<br/>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</div> <div>VE:3.242/776 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:28 PROT:36 SAL:3</div>         | <div>21</div> <div>Sopa de estrellas<br/>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</div> <div>VE:2.059/493 GT:14 GS:1 HC:71 AZ:22 PROT:33 SAL:1</div>              | <div>22</div> <div>Salteado de judías verdes con patatas<br/>Hamburguesa de lentejas y menta con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</div> <div>VE:2.434/582 GT:16 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:22 SAL:2</div> | <div>23</div> <div>Alubias estofadas con calabaza y patata<br/>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</div> <div>VE:2.139/512 GT:15 GS:5 HC:66 AZ:13 PROT:34 SAL:2</div> | <div>24</div> <div>Arroz integral con salsa de tomate<br/>Pollo asado al romero con dados de zanahorias y calabacín<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</div> <div>VE:2.934/702 GT:16 GS:3 HC:111 AZ:22 PROT:28 SAL:2</div>                    | <div>25</div> <div>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</div>       | <div>26</div> <div>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</div>  |
| <div>27</div> <div>Pasta (integral) con salsa de zanahoria<br/>Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</div> <div>VE:3.135/750 GT:21 GS:1 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:3</div> | <div>28</div> <div>Lentejas estofadas con verduras<br/>Tortilla de patatas con dados de zanahorias y calabacín<br/>Fruta de temporada y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</div> <div>VE:3.301/790 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:24 PROT:35 SAL:1</div> | <div>29</div> <div>Crema de calabacín (eco.)<br/>Paella mixta con ensalada de lechuga y pepino<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos</div> <div>VE:3.081/737 GT:18 GS:3 HC:121 AZ:23 PROT:20 SAL:1</div>                                            | <div>30</div> <div>Salteado de brócoli con patatas<br/>Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta</div> <div>VE:2.239/536 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1</div>          | <div>31</div> <div>Arroz tres delicias<br/>Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado<br/>Fruta de temporada y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</div> <div>VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1</div>                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                   |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)