

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

Vicente Ferrer Ramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
La lechuga se aliña con aceite de orujo, vinagre blanco y sal.					1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
3 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.360/804 GT:20 GS:2 HC:113 AZ:31 PROT:47 SAL:1	4 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.202/766 GT:32 GS:10 HC:89 AZ:29 PROT:39 SAL:1	5 Coliflor salteada Albóndigas veganas a la jardinera con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.415/817 GT:41 GS:8 HC:74 AZ:11 PROT:38 SAL:1	6 Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.415/817 GT:41 GS:8 HC:74 AZ:11 PROT:38 SAL:1	7 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.690/643 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:37 SAL:1	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.690/643 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:37 SAL:1	9 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.690/643 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:37 SAL:1
10 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.848/681 GT:18 GS:1 HC:105 AZ:21 PROT:38 SAL:1	11 Crema de calabacín y zanahoria frescos Arroz campero de pollo y legumbre con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.160/756 GT:15 GS:2 HC:116 AZ:26 PROT:25 SAL:1	12 Estofado de eco alubias con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.185/762 GT:29 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:28 SAL:1	13 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo a la barbacoa con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.375/807 GT:58 GS:7 HC:91 AZ:16 PROT:29 SAL:3	14 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.568/614 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:20 PROT:31 SAL:2	15 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.568/614 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:20 PROT:31 SAL:2	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.568/614 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:20 PROT:31 SAL:2
17 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Albóndigas de merluza con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.503/838 GT:20 GS:1 HC:135 AZ:24 PROT:30 SAL:3	18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.731/653 GT:16 GS:3 HC:101 AZ:21 PROT:33 SAL:1	19 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.554/611 GT:15 GS:3 HC:77 AZ:24 PROT:41 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Filete de caballa con refrito de ajo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.118/746 GT:23 GS:5 HC:92 AZ:9 PROT:47 SAL:2	21 Ensalada completa Garbanzos estofados con calamares Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.349/562 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:30 PROT:25 SAL:1	22 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.349/562 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:30 PROT:25 SAL:1	23 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.349/562 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:30 PROT:25 SAL:1
24 Crema de puerros con manzana Arroz campero de pollo y legumbre con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.281/785 GT:20 GS:2 HC:127 AZ:25 PROT:25 SAL:1	25 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.112/744 GT:22 GS:3 HC:105 AZ:23 PROT:39 SAL:1	26 Sopa de pasta Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.663/637 GT:49 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:19 SAL:2	27 Arroz tres delicias Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.064/733 GT:30 GS:5 HC:86 AZ:10 PROT:40 SAL:1	28 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.179/521 GT:19 GS:3 HC:70 AZ:18 PROT:23 SAL:1	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.179/521 GT:19 GS:3 HC:70 AZ:18 PROT:23 SAL:1	30 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.179/521 GT:19 GS:3 HC:70 AZ:18 PROT:23 SAL:1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES