

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

Vicente Ferrer Ramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Salteado de arroz integral con verduras Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.628/868 GT:41 GS:9 HC:87 AZ:15 PROT:33 SAL:2	<b>2</b> Sopa de estrellas Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:1.955/468 GT:5 GS:1 HC:75 AZ:27 PROT:34 SAL:1	<b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.241/775 GT:21 GS:3 HC:117 AZ:21 PROT:34 SAL:1	<b>4</b> Crema de calabacín y zanahoria frescos (Eco) Arroz campero de pollo y legumbre Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.014/721 GT:12 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:25 SAL:1	<b>5</b> Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.522/842 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1	<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta  VE:3.522/842 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1	<b>7</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.522/842 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1
<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:2.860/684 GT:17 GS:1 HC:108 AZ:19 PROT:37 SAL:2	<b>9</b> Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:1.868/447 GT:13 GS:1 HC:69 AZ:22 PROT:11 SAL:1	<b>10</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:2.669/638 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	<b>11</b> - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:2.132/510 GT:13 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:1	<b>12</b> Sopa de estrellas Pollo asado al romero con dados de zanahorias y calabacín Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:2.132/510 GT:13 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:1	<b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:2.132/510 GT:13 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:1	<b>14</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:2.132/510 GT:13 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:1
<b>15</b> Pasta (integral) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.135/750 GT:21 GS:1 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:3	<b>16</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.262/780 GT:23 GS:4 HC:117 AZ:22 PROT:36 SAL:2	<b>17</b> Crema de calabacín (eco.) Paella mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:2.788/667 GT:11 GS:2 HC:119 AZ:22 PROT:19 SAL:1	<b>18</b> Salteado de borraja con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:2.154/515 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	<b>19</b> Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1	<b>20</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1	<b>21</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1
<b>22</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.135/750 GT:21 GS:1 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:3	<b>23</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  VE:3.262/780 GT:23 GS:4 HC:117 AZ:22 PROT:36 SAL:2	<b>24</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:2.788/667 GT:11 GS:2 HC:119 AZ:22 PROT:19 SAL:1	<b>25</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:2.154/515 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	<b>26</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1	<b>27</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1	<b>28</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:4.071/974 GT:43 GS:7 HC:111 AZ:19 PROT:31 SAL:1
<b>29</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta  VE:3.135/750 GT:21 GS:1 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:3	<b>30</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos  VE:3.262/780 GT:23 GS:4 HC:117 AZ:22 PROT:36 SAL:2	<b>31</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta  VE:2.788/667 GT:11 GS:2 HC:119 AZ:22 PROT:19 SAL:1				

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

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