

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025 Vicente Ferrer Ramos

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