

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

Vicente Ferrer Ramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
La lechuga de aliña con aceite de orujo, vinagre blanco y sal.						1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
2 Salteado de arroz integral con verduras Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Mandarina y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.532/845 GT:37 GS:6 HC:94 AZ:20 PROT:30 SAL:1	3 Sopa de estrellas Wok de pavo con verduritas Naranja y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.926/461 GT:6 GS:1 HC:73 AZ:26 PROT:34 SAL:1	4 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Manzana y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.932/701 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:22 PROT:24 SAL:1	5 Crema de calabacín y zanahoria frescos (Eco) Arroz campero de pollo y legumbre Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.005/719 GT:16 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:28 SAL:1	6 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Pera y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.555/850 GT:25 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:49 SAL:1	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:1.926/461 GT:6 GS:1 HC:73 AZ:26 PROT:34 SAL:1	8 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.532/845 GT:37 GS:6 HC:94 AZ:20 PROT:30 SAL:1
9 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate y pepino Naranja y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.597/621 GT:24 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:31 SAL:1	10 Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Manzana y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.860/684 GT:17 GS:1 HC:109 AZ:20 PROT:36 SAL:2	11 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Macarrones con boloñesa de soja Pera y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.902/455 GT:13 GS:1 HC:72 AZ:22 PROT:11 SAL:1	12 Estofado de eco alubias con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.550/610 GT:22 GS:5 HC:66 AZ:14 PROT:37 SAL:2	13 Sopa de estrellas Pollo asado al romero con dados de zanahorias y calabacín Mandarina y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.027/485 GT:13 GS:3 HC:68 AZ:20 PROT:23 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:1.926/461 GT:6 GS:1 HC:73 AZ:26 PROT:34 SAL:1	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.532/845 GT:37 GS:6 HC:94 AZ:20 PROT:30 SAL:1
16 Pasta (integral) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Pera y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.168/758 GT:22 GS:1 HC:106 AZ:21 PROT:37 SAL:3	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Mandarina y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.079/737 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:17 PROT:35 SAL:1	18 Salteado de acelgas con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Manzana y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.525/604 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:43 SAL:3	19 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.525/604 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:43 SAL:3	20 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.525/604 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:43 SAL:3	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.525/604 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:43 SAL:3	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.532/845 GT:37 GS:6 HC:94 AZ:20 PROT:30 SAL:1
23 Arroz con salsa de tomate Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Naranja y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.070/734 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:18 PROT:37 SAL:1	24 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Manzana y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.360/804 GT:20 GS:2 HC:114 AZ:32 PROT:46 SAL:1	25 Crema de verduras Estofado de soja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Pera y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.533/606 GT:22 GS:2 HC:87 AZ:23 PROT:18 SAL:1	26 Sopa marinera de pescado y fideos Salchichas frescas de pavo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.131/510 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Mandarina y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.630/629 GT:16 GS:3 HC:88 AZ:19 PROT:37 SAL:1	28 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.532/845 GT:37 GS:6 HC:94 AZ:20 PROT:30 SAL:1	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES