

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2026

Vicente Ferrer Ramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>La lechuga de aliña con aceite de oliva, vinagre blanco y sal. Todo el menú se elabora con aceite de girasol alto oleico.</p>		<p><b>1</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.675/640 GT:8 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.608/624 GT:18 GS:3 HC:71 AZ:21 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín (eco.) Garbanzos estofados con verduras con huevo duro Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.160/756 GT:20 GS:6 HC:101 AZ:22 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lasaña casera Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.570/854 GT:33 GS:3 HC:109 AZ:20 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.155/755 GT:19 GS:5 HC:108 AZ:18 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Alubias estofadas con verduras Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.777/664 GT:16 GS:1 HC:105 AZ:25 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Judías verdes con patatas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.397/573 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:21 PROT:22 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo al horno con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.425/580 GT:14 GS:4 HC:60 AZ:11 PROT:48 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de legumbres Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.057/731 GT:16 GS:1 HC:108 AZ:21 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaina con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.848/681 GT:18 GS:1 HC:105 AZ:21 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa pomodoro Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.083/738 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:19 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.449/586 GT:8 GS:0 HC:103 AZ:28 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>27</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.985/714 GT:15 GS:0 HC:106 AZ:20 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.794/668 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:20 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.554/611 GT:15 GS:3 HC:77 AZ:24 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a la napolitana Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.270/782 GT:25 GS:6 HC:103 AZ:12 PROT:35 SAL:2</p>			

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