

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y - Pan integral VE:3.168/758 GT:21 GS:7 HC:110 AZ:28 PROT:37 SAL:2	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan VE:2.292/548 GT:9 GS:1 HC:94 AZ:32 PROT:24 SAL:1
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral VE:3.031/725 GT:15 GS:9 HC:103 AZ:38 PROT:29 SAL:3	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan VE:3.390/811 GT:16 GS:1 HC:135 AZ:32 PROT:35 SAL:2	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón - Yogur natural y pan VE:3.309/792 GT:13 GS:5 HC:93 AZ:24 PROT:57 SAL:1	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral VE:2.783/666 GT:21 GS:3 HC:87 AZ:27 PROT:36 SAL:3	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan VE:3.441/823 GT:28 GS:5 HC:111 AZ:26 PROT:32 SAL:2
12 NO LECTIVO	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan VE:2.905/695 GT:24 GS:4 HC:88 AZ:9 PROT:42 SAL:2	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo y queso cremoso Fruta y - Pan integral VE:2.391/572 GT:13 GS:4 HC:83 AZ:26 PROT:36 SAL:2	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan VE:3.238/775 GT:15 GS:1 HC:131 AZ:38 PROT:26 SAL:1
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral VE:2.489/596 GT:28 GS:4 HC:72 AZ:36 PROT:17 SAL:3	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan VE:3.221/770 GT:33 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:24 SAL:4	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan VE:3.663/876 GT:15 GS:22 HC:146 AZ:12 PROT:36 SAL:2	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral VE:2.289/548 GT:16 GS:4 HC:72 AZ:27 PROT:31 SAL:3	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan VE:2.625/628 GT:5 GS:0 HC:115 AZ:24 PROT:33 SAL:2
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimiento) Fruta y - Pan integral VE:2.703/647 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:24 PROT:33 SAL:2	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan VE:3.214/769 GT:16 GS:2 HC:127 AZ:29 PROT:31 SAL:2	28 - Lentejas estofadas con chorizo Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan VE:2.632/630 GT:23 GS:6 HC:67 AZ:11 PROT:36 SAL:3	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral VE:1.876/449 GT:19 GS:3 HC:54 AZ:26 PROT:27 SAL:1	30 NO LECTIVO