

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan Integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	7 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	13 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan Integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1	28 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES