

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

RICARDO MUR

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|--|---|---|--|--|--|--|
| <p>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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>   |   |   |  |  |  | <p><b>1</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>  |
| <p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>3</b></p> <p>Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>               | <p><b>4</b></p> <p>Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                | <p><b>5</b></p> <p>- Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>6</b></p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>        | <p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>        | <p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>     |
| <p><b>9</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>10</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>11</b></p> <p>Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                                     | <p><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>             | <p><b>13</b></p> <p>Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                | <p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>       | <p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>     | <p><b>18</b></p> <p>Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                      | <p><b>19</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>               | <p><b>20</b></p> <p>Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbaao con patatas panaderas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                                   | <p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> | <p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p><b>23</b></p> <p>Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>24</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>25</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                       | <p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>       |  |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)