

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

RICARDO MUR

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

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

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