

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

RICARDO MUR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

3

**FESTIVO**

4

Paella de verduras  
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral  
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)  
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas  
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras  
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras  
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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