Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN LENTEJAS,LTP NO PRUNACEAS, LAVAR Y PELAR FRUTA			1 Paella de verduras Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate Yogur y pan integral VE:3.051/730 GT:21 GS:5 HC:62 AZ:13 PROT:35 SAL:2	2 Estofado de eco alubias con calabaza Huevos revueltos con atún con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.110/744 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1
5 Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2	6 Salteado de verduras asadas Huevos gratinados al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1	7 Arroz con salsa de tomate Estofado vegetal a la jardinera con patatas dado Fruta y pan VE:3.139/751 GT:32 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:1	8 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín al horno Yogur y pan integral VE:3.060/732 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:11 PROT:20 SAL:1	9 Judías verdes con patatas Filete de abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.290/787 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:75 PROT:34 SAL:2
12 **FESTIVO**	13 **NO LECTIVO**	14 **NO LECTIVO**	15 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1	16 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y pan VE:3.285/786 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:29 PROT:49 SAL:2
19 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2	20 Salteado de verduras asadas Huevos duros con tomate y atún con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1	21 Crema de puerros con daditos de manzana Lomo asado en salsa con champiñones Fruta y pan VE:3.047/729 GT:14 GS:4 HC:67 AZ:23 PROT:30 SAL:2	22 Arroz a la napolitana Merluza asada con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral VE:3.081/737 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:11 PROT:38 SAL:1	23 Menestra de verduras salteadas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1
26 Patatas estofadas con verduras Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta y pan VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:122 AZ:30 PROT:25 SAL:4	27 Salteado de acelgas frescas con patatas Pollo asado con pisto Fruta y pan integral VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1	28 Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1	29 Alubias pintas guisadas Huevos revueltos con patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral VE:3.093/740 GT:28 GS:7 HC:71 AZ:13 PROT:40 SAL:2	30 Sopa de pasta con pasta integral (eco.) Magro con tomate con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.089/739 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:25 PROT:31 SAL:2