Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras de temporada Croquetas de espinacas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan VE:3.692/883 GT:32 GS:3 HC:128 AZ:30 PROT:24 SAL:2	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de pavo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral VE:2.699/646 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:17 PROT:25 SAL:1	4 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:2.823/675 GT:25 GS:5 HC:83 AZ:17 PROT:26 SAL:2	5 Macarrones integrales con salsa de quesos Filete de merluza en salsa verde con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan integral VE:2.655/635 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:22 PROT:36 SAL:1	6 Crema de garbanzos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta de temporada y pan VE:3.212/768 GT:19 GS:5 HC:116 AZ:20 PROT:33 SAL:1
9 Espaguetis integrales a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan VE:3.514/841 GT:34 GS:4 HC:93 AZ:25 PROT:40 SAL:3	10 Alubias estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan integral VE:3.090/739 GT:17 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:54 SAL:1	11 Ensalada murciana Paella valenciana Yogur y pan VE:2.441/584 GT:14 GS:5 HC:82 AZ:12 PROT:31 SAL:3	12 Hervido valenciano FIlete de abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:1.804/432 GT:14 GS:1 HC:60 AZ:23 PROT:26 SAL:1	13 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan VE:3.237/774 GT:6 GS:0 HC:156 AZ:20 PROT:27 SAL:1
16 Crema de zanahoria (eco.) Pollo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan VE:2.497/597 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:25 PROT:38 SAL:1	17 Olleta alicantina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan integral VE:3.602/862 GT:27 GS:4 HC:119 AZ:22 PROT:35 SAL:2	18 Pasta (integral) con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan VE:2.904/695 GT:25 GS:5 HC:83 AZ:12 PROT:31 SAL:2	19 **J.G. REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan integral VE:3.825/915 GT:34 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:43 SAL:3	20 Ensalada tradicional completa con huevo duro Arroz hortelano con legumbres Fruta de temporada y pan VE:2.370/567 GT:8 GS:2 HC:103 AZ:24 PROT:21 SAL:1
23 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan VE:1.808/433 GT:13 GS:1 HC:68 AZ:21 PROT:10 SAL:1	24 Lentejas a la jardinera Albóndigas de ternera en salsa con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan integral VE:3.287/786 GT:27 GS:9 HC:105 AZ:20 PROT:30 SAL:1	25 Arroz con verduras Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan VE:2.582/618 GT:13 GS:4 HC:94 AZ:12 PROT:30 SAL:1	26 Menestra de verduras salteadas Pollo a l'ast con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral VE:3.476/832 GT:36 GS:7 HC:75 AZ:17 PROT:50 SAL:1	27 Sopa de verduras con pasta integral Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.012/721 GT:23 GS:4 HC:95 AZ:22 PROT:33 SAL:2
30 Macarrones (integrales) gratinados (queso rallado y tomate frito) Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan VE:2.550/610 GT:13 GS:1 HC:94 AZ:19 PROT:32 SAL:3				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.