MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Lentejas con verduras de temporada Croquetas de jamón con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:4.098/980 GT:42 GS:6 HC:128 AZ:29 PROT:27 SAL:2	**3** Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de pavo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* 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 *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.655/635 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:22 PROT:36 SAL:1	**6** Garbanzos con tomate y jamón york Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.067/734 GT:14 GS:2 HC:120 AZ:20 PROT:31 SAL:3	**7** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	**8** *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.090/739 GT:17 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:54 SAL:1	**11** Ensalada murciana Paella valenciana Yogur y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:1.804/432 GT:14 GS:1 HC:60 AZ:23 PROT:26 SAL:1	**13** Arroz tres delicias clásico Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.086/738 GT:5 GS:0 HC:150 AZ:20 PROT:26 SAL:1	**14** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**15** *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*
16 Crema de zanahoria (eco.) Pollo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.602/862 GT:27 GS:4 HC:119 AZ:22 PROT:35 SAL:2	**18** Pasta (integral) con salsa carbonara Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.014/721 GT:23 GS:7 HC:83 AZ:12 PROT:42 SAL:3	**19** **J.G. REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* 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 *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.370/567 GT:8 GS:2 HC:103 AZ:24 PROT:21 SAL:1	**21** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	**22** *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
23 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.287/786 GT:27 GS:9 HC:105 AZ:20 PROT:30 SAL:1	**25** Arroz al horno tradicional Huevos revueltos con bacon con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.502/838 GT:33 GS:10 HC:97 AZ:11 PROT:36 SAL:3	**26** Menestra de verduras salteadas Pollo a l'ast con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.476/832 GT:36 GS:7 HC:75 AZ:17 PROT:50 SAL:1	**27** Fideos a la cazuela con pasta integral Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.829/916 GT:36 GS:4 HC:111 AZ:34 PROT:33 SAL:2	**28** *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	**29** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* 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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES