Alergias combinadas

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** aramark

MES: Noviembre 2026

ALONSO CANO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>**FESTIVO** | 3<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada<br>Fruta y pan integral<br>Vegetables lentils<br>Spanish omelette with lettuce and carrot salad<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2 | 4<br>Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.)<br>Magro con tomate con arroz salteado<br>Yogur de soja y pan<br>Vegetables cream (eco.)<br>Pork steak with tomatoes with sautéed rice<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:2.795/669 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:8 PROT:32 SAL:1 | 5<br>Sopa casera de cocido con pasta integral<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup with wheat pasta<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2 | 6<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives<br>Fruit and bread<br>VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2 |
| 9<br>Espaguetis ( integrales) con salsa de tomate<br>Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce<br>Fruta y pan<br>Whole grain spaguettis with tomato sauce<br>Salmon in a crust with fresh salad with sweetcorn<br>Fruit and bread<br>VE:3.723/891 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:39 SAL:2 | 10<br>Alubias guisadas<br>Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan integral<br>Stewed beans<br>Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with tomato<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2 | 11<br>Arroz con salsa de tomate<br>Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled hamburger with fresh salad with olives<br>Fruit and bread<br>VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2 | 12<br>Sopa casera de picadillo<br>Garbanzos con hortalizas de temporada<br>Yogur de soja y pan integral<br>Soup with ham & egg bits<br>Chickpeas with seasonal vegetables<br>Soya yoghurt and wholemeal bread<br>VE:2.695/645 GT:10 GS:0 HC:99 AZ:15 PROT:38 SAL:1 | 13<br>Crema de calabacín (eco.)<br>Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Courgette cream (eco.)<br>Garlic chicken stir-fry with french fries<br>Fruit and bread<br>VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1 |
| 16<br>Sopa casera con pasta integral<br>Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce<br>Yogur de soja y pan<br>Homemade soup with wheat pasta<br>Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:2.696/645 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:7 PROT:49 SAL:2 | 17<br>Judías verdes con tomate<br>Lomo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan integral<br>Green beans with tomatoe<br>Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.186/523 GT:13 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:31 SAL:2 | 18<br>Paella mixta<br>Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Mixed paella<br>French omelette with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1 | 19<br>**JJGG REINO UNIDO**<br>Baked beans<br>Fish and chips<br>Postre especial y pan<br>Baked beans<br>Fish and chips<br>Special desserts and bread<br>VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3 | 20<br>Crema de zanahoria<br>Macarrones con boloñesa de soja<br>Fruta y pan integral<br>Carrot cream<br>Macaroni with say bolognese<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1 |
| 23<br>Arroz a la napolitana<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas<br>Yogur de soja y pan<br>Napolitan rice<br>Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:3.156/755 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:4 PROT:31 SAL:2 | 24<br>Salteado de brócoli con zanahoria<br>Lacón al horno con patatas fritas<br>Fruta y pan integral<br>Sautéd broccoli with carrots<br>Baked lacón pork with french fries<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:4.061/972 GT:51 GS:7 HC:94 AZ:24 PROT:37 SAL:2 | 25<br>Sopa casera de cocido con pasta integral<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup with wheat pasta<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2 | 26<br>Crema casera de calabaza dulce<br>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>Homemade sweet pumpkin cream<br>*Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with lettuce & carrot<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2 | 27<br>Patatas estofadas con verduras<br>Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes with vegetables<br>Andalusian monkfish with fresh lettuce salad with tomato<br>Fruit and bread<br>VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2 |
| 30<br>Lentejas a la jardinera<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada<br>Yogur de soja y pan<br>Vegetables lentils<br>Ham omelette with lettuce and carrot salad<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:2.855/683 GT:21 GS:4 HC:87 AZ:6 PROT:29 SAL:1 | | | | SIN LACTEOS Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración. |