MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

FERNANDO DE LOS RIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy*	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Manzana y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Apple and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.191/763 GT:23 GS:4 HC:114 AZ:21 PROT:24 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream (eco.) Pork steak with tomatoes with sautéed rice Yoghurt and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Pera y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Pear and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.355/803 GT:22 GS:7 HC:115 AZ:22 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Plátano y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Banana and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.342/800 GT:17 GS:3 HC:126 AZ:23 PROT:35 SAL:3	7 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	8 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Mandarina y pan Whole grain spaguettis with bolognese sauce Salmon in a crust with fresh salad with sweetcorn Tangerine and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.573/855 GT:28 GS:3 HC:108 AZ:17 PROT:42 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Naranja y pan integral Stewed beans Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with tomato Orange and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.642/632 GT:17 GS:3 HC:86 AZ:21 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Pera y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with fresh salad with olives Pear and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.160/756 GT:24 GS:5 HC:117 AZ:18 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral Soup with ham & egg bits Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Plátano y pan Courgette cream (eco.) Garlic chicken stir-fry with french fries Banana and bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.430/821 GT:32 GS:5 HC:101 AZ:26 PROT:32 SAL:1	14 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Manzana y pan integral Green beans with tomatoe Loin with creamy cheese sauce with fresh lettuce salad with tomato Apple and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.019/483 GT:13 GS:3 HC:66 AZ:21 PROT:27 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Mandarina y pan Mixed paella Eggs au gratin with lettuce & carrot Tangerine and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.553/850 GT:33 GS:7 HC:108 AZ:16 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan Baked beans Fish and chips Special desserts and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Pera y pan integral Carrot cream Macaroni with say bolognese Pear and wholemeal bread *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.828/677 GT:8 GS:1 HC:124 AZ:31 PROT:25 SAL:1	21 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Naranja y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with mashed potatoes Orange and wholemeal bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.071/735 GT:31 GS:5 HC:78 AZ:17 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Plátano y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Banana and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.687/882 GT:22 GS:7 HC:133 AZ:27 PROT:41 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Manzana y pan integral Homemade sweet pumpkin cream *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with lettuce & carrot Apple and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.928/700 GT:26 GS:4 HC:94 AZ:29 PROT:26 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Pera y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with fresh lettuce salad with tomato Pear and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.522/603 GT:12 GS:1 HC:86 AZ:20 PROT:39 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	29 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				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