Sin Alubias

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

GERARDO DIEGO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.431/821 GT:23 GS:4 HC:128 AZ:28 PROT:26 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan integral VE:2.718/650 GT:26 GS:7 HC:71 AZ:12 PROT:30 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.086/738 GT:17 GS:3 HC:113 AZ:24 PROT:33 SAL:3
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:3.655/874 GT:28 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:41 SAL:2	10 Crema casera de la huerta Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.502/599 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:29 PROT:24 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:3.104/743 GT:24 GS:5 HC:115 AZ:23 PROT:29 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan VE:2.881/689 GT:12 GS:3 HC:109 AZ:23 PROT:38 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral VE:2.619/627 GT:16 GS:6 HC:72 AZ:11 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.259/540 GT:13 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:29 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.635/870 GT:33 GS:7 HC:116 AZ:24 PROT:31 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Salteado de verduras asadas Fish and chips Postre especial y pan VE:3.290/787 GT:34 GS:5 HC:93 AZ:26 PROT:29 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral VE:3.079/737 GT:28 GS:8 HC:89 AZ:8 PROT:29 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan VE:3.340/799 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Fajitas con boloñesa de soja y verduras asadas con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.029/725 GT:29 GS:4 HC:98 AZ:40 PROT:23 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.466/590 GT:12 GS:1 HC:84 AZ:24 PROT:38 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan integral VE:2.636/631 GT:21 GS:8 HC:79 AZ:8 PROT:26 SAL:2				SIN ALUBIAS BLANCAS. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.