No huevo/ No frutos secos

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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan VE:2.867/686 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:1	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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan VE:3.578/856 GT:27 GS:8 HC:118 AZ:36 PROT:37 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 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:3.709/887 GT:37 GS:4 HC:103 AZ:36 PROT:37 SAL:2	10 Alubias guisadas Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:3.078/736 GT:18 GS:4 HC:102 AZ:29 PROT:44 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa casera 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 de pasta (sin huevo) Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan VE:2.871/687 GT:11 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 (sin huevo) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral VE:2.636/631 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:17 PROT:45 SAL:1	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 Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.849/682 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:26 PROT:30 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips de lenguadina (sin huevo) Postre especial y pan VE:3.408/815 GT:21 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:52 SAL:1	20 Crema de zanahoria Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Fruta y pan integral VE:2.761/661 GT:18 GS:2 HC:106 AZ:41 PROT:16 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral VE:2.782/666 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:11 PROT:31 SAL:1	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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.390/572 GT:20 GS:2 HC:74 AZ:30 PROT:33 SAL:1	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 Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso Yogur y pan integral VE:2.803/671 GT:23 GS:9 HC:79 AZ:8 PROT:33 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.