MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

LA CAÑADA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit*	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Coliflor al ajillo Magro con tomate con patatas asadas Fruta y pan Cauliflower sautéed with garlic Pork steak with tomatoes with roasted potatoes Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.677/641 GT:18 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.100/742 GT:21 GS:6 HC:98 AZ:11 PROT:37 SAL:3	7 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	8 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
9 Crema de calabacín (eco.) Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Courgette cream (eco.) Salmon in a crust with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.196/765 GT:28 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:33 SAL:1	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Stewed beans Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Salteado de guisantes con jamón Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed peas with ham Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.581/857 GT:32 GS:5 HC:91 AZ:30 PROT:46 SAL:1	13 Sopa casera de picadillo con pasta integral Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan Soup with ham & egg bits with wheat pasta Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.316/793 GT:12 GS:3 HC:131 AZ:23 PROT:42 SAL:1	14 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	15 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
16 Macarrones integrales con salsa carbonara Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Whole wheat macaroni with carbonara sauce Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.210/768 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:26 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 integral Green beans with tomatoe Loin with creamy cheese sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Eggs au gratin with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.766/901 GT:33 GS:7 HC:123 AZ:26 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 Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral Carrot cream Veggie meatballs with tomato with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.746/657 GT:25 GS:5 HC:79 AZ:19 PROT:24 SAL:2	21 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	22 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
23 Arroz con pollo Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with chicken Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.272/783 GT:23 GS:5 HC:113 AZ:25 PROT:34 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 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 integral Homemade sweet pumpkin cream Fajitas with soy bolognese and roasted vegetables with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:2.898/693 GT:29 GS:4 HC:91 AZ:38 PROT:22 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.480/593 GT:16 GS:4 HC:69 AZ:11 PROT:42 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	29 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Fruta y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.884/690 GT:17 GS:5 HC:108 AZ:25 PROT:24 SAL:2				Las frutas servidas semanalmente serán: lunes manzana, martes pera, miercoles plátano, jueves mandarina/naranja, viernes yogur		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES