Sin Cerdo

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Diciembre 2026

LOS ROSALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.	1 Arroz con salsa de tomate Lenguadina a la romana con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with fresh salad with black olives Fruit and wholemeal bread VE:3.869/926 GT:31 GS:5 HC:126 AZ:23 PROT:39 SAL:1	2 Sopa minestrone Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con queso Fruta y pan Minestrone soup Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce & cheese Fruit and bread VE:2.595/621 GT:13 GS:4 HC:115 AZ:28 PROT:41 SAL:2	3 Crema casera de la huerta Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan integral Homemade garden cream whole grain spaguettis with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.896/693 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:35 PROT:101 SAL:1	4 **DIA DE LA CONSTITUCIÓN** Garbanzos salteados Rabas a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Sautéed chickpeas Andalucian style squid strips with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:3.447/825 GT:26 GS:2 HC:114 AZ:35 PROT:34 SAL:1
7 **NO LECTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.872/687 GT:16 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:1	10 Crema de zanahoria (eco.) Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Chicken breast with lemon with french fries Fruit and wholemeal bread VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:91 AZ:30 PROT:35 SAL:1	11 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Yogur y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Yoghurt and bread VE:3.315/793 GT:25 GS:11 HC:97 AZ:13 PROT:45 SAL:2
14 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Whole grain spaguettis with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.734/654 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:31 SAL:1	15 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Vegetables lentils French omelette with gratin cheese with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.022/484 GT:4 GS:0 HC:100 AZ:23 PROT:10 SAL:1	16 Crema de calabacín (eco.) Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas panaderas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Roasted chicken drumsticks with rosemary with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.585/619 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:24 SAL:1	17 Arroz frito Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Fried rice Salmon in orange juice with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.944/704 GT:25 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:29 SAL:2	18 Salteado de judías verdes Garbanzos salteados con salsa de tomate Yogur y pan Sauteed green beans Sautéed chickpeas with tomato sauce Yoghurt and bread VE:2.716/650 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:18 PROT:27 SAL:1
21 Arroz con pollo Merluza a la donostiarra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Rice with chicken Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.423/819 GT:27 GS:3 HC:111 AZ:25 PROT:36 SAL:1	22 **COMIDA ESPECIAL NAVIDAD**	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**	

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES