

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

LEON FELIPE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5 Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta
VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2

12 **FESTIVO**
1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta
1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit
(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
(*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit

19 Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1

26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Yoghurt and bread
(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta
VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1

6 Espaguetis al ajillo con pasta integral
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y pan integral
Spaghetti with garlic with wheat pasta
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

13 Arroz con salsa de tomate
Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato
Yoghurt and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2

20 Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2

27 Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Vegetables lentils
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3

7 Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread
(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta
VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread
(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

21 Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread
(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

28 Sopa casera de fideos con pasta integral
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

1 Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

8 Paella marinera
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral
Seafaring paella
Stewed chickpeas
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2

15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaina con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

22 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

29 Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread
(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

2 Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread
(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

9 **DIA DE LA HISPANIDAD**
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1

16 Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2

23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

30 Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit
1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit
1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

17 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta

24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy
1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

31 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos

4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit
1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit
1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos

18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy
1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

25 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta
1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit
1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

31 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

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