

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha Fruta y pan	4 Crema de espinacas Pollo guisado con verduras Yogur y pan	5 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Fruta y pan	6 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 2708/648 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Espirales gratinados Filete de caballa con refrito de ajo con brócoli salteado Yogur y pan	12 Lentejas estofadas con verduras Magro con patatas dado Fruta y pan	13 Crema de calabacín Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	14 Garbanzos estofados Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 3301/790 GT: 26 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 1
17 - Crema de zanahoria y manzana Filete de merluza al limón con arroz salteado Fruta y pan	18 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	19 Arroz tres delicias Limanda al horno con champiñones salteados Fruta y pan	20 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	21 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
24 Crema parmentier Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	25 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera con patatas asadas Yogur y pan	26 Espaguetis gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	27 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	28 Salteado de judías verdes Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2894/692 GT: 21 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2