

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025		- Nombre del Colegio -										
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Valoración		
			1	Garbanzos estofados Pollo asado al romero con - brócoli salteado Fruta y pan		2	- Paella de verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria - Yogur y pan		3	- Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan		VE: 2854/683 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1
6	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan	7	Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	8	Gratén de coliflor con bechamel Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	9	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado - Yogur y pan		10	Coditos con salsa de tomate - Salmón al horno con verduras Fruta y pan		VE: 3390/811 GT: 28 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
13	NO LECTIVO	14	Espirales a la napolitana Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	15	Garbanzos estofados Delicias de bacalao con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	16	Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate - Yogur y pan		17	Lentejas con quinoa y verduras Pinchos morunos con patatas panaderas Fruta y pan		VE: 3211/768 GT: 21 GS: 4 HC: 107 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
20	Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	21	Arroz tres delicias - Caballa al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan	22	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado - Yogur y pan		24	- Crema de zanahoria y manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan		VE: 3300/790 GT: 34 GS: 5 HC: 109 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
27	Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	28	Alubias pintas estofadas Limanda empanada con pisto Fruta y pan	29	Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30	- Lentejas estofadas Albóndigas de merluza con pisto - Yogur y pan		31	NO LECTIVO		VE: 3129/748 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2