

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025		EL CID			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.011/720 GT:22 GS:3 HC:114 AZ:25 PROT:27 SAL:1	3 Crema de calabacín Salteado de pollo thai con macarrones Fruta y pan Zucchini cream THai chicken stir fry wirn macaroni Fruit and bread VE:2.704/647 GT:17 GS:2 HC:88 AZ:30 PROT:36 SAL:1
6 Lentejas estofadas con arroz Filetes rusos con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Lentil soup with rice Hamburger steak with lettuce salad with quinoa Fruit and bread VE:3.472/831 GT:18 GS:1 HC:129 AZ:25 PROT:40 SAL:2	7 Macarrones con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Macaroni with carbonara sauce French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread VE:2.988/715 GT:28 GS:7 HC:85 AZ:11 PROT:34 SAL:2	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.792/907 GT:21 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:34 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Seafaring paella Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.396/812 GT:19 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:46 SAL:2	10 JORNADA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Abadejo a la andaluza con patatas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with potatoes Fruit and bread VE:2.943/704 GT:22 GS:2 HC:100 AZ:31 PROT:41 SAL:1	
13 FESTIVO	14 Crema de calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Pumpkin soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:2.876/688 GT:35 GS:7 HC:71 AZ:15 PROT:28 SAL:2	15 Judías verdes con tomate Paella valenciana Fruta y pan Green beans with tomatoe Valencian-style paella Fruit and bread VE:2.617/626 GT:6 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:27 SAL:3	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Stewed pinto beans Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.563/613 GT:10 GS:1 HC:100 AZ:29 PROT:39 SAL:1	17 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.089/739 GT:14 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:41 SAL:1	
20 Lentejas a la jardinera Merluza a la bilbaína con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Vegetables lentils Bilbain's style hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread VE:2.925/700 GT:8 GS:1 HC:123 AZ:24 PROT:31 SAL:1	21 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Spirals au gratin Zucchini omelette with lettuce and beets Yoghurt and wholemeal bread VE:2.998/717 GT:23 GS:7 HC:84 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Crema de zanahoria Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Haddock in sauce with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.809/672 GT:23 GS:3 HC:89 AZ:31 PROT:32 SAL:2	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Rosti de verduras con quinoa y salsa agri dulce (hamburguesa vegana) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Vegetable rosti with quinoa and sweet and sour salsa with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.536/846 GT:22 GS:4 HC:134 AZ:29 PROT:30 SAL:2	
27 Macarrones con salsa boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread VE:3.239/775 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:41 SAL:2	28 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2.688/643 GT:24 GS:7 HC:84 AZ:9 PROT:28 SAL:2	29 Sopa de verduras Arroz con pollo al curry Fruta y pan Vegetables soup Curry rice with chicken Fruit and bread VE:2.562/613 GT:3 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:20 SAL:1	30 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.490/835 GT:40 GS:10 HC:94 AZ:28 PROT:30 SAL:1	31 Garbanzos salteados con champiñones y cebolla Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sauteed Chickpeas with Mushrooms and Onion Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.517/841 GT:20 GS:1 HC:119 AZ:35 PROT:50 SAL:3	