

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025					EL CID				
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3		4		5		6		7	
NO LECTIVO		Lentejas a la campesina Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Vegetables lentils Ham croquettes with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:3.690/883 GT:44 GS:9 HC:107 AZ:16 PROT:21 SAL:2		Macarrones (integrales) con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.621/627 GT:11 GS:1 HC:101 AZ:21 PROT:28 SAL:2		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		Arroz con verduras Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with vegetables Hake steak with lemon with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.738/894 GT:31 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:33 SAL:2	
10		11		12		13		14	
NO LECTIVO		Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Braised white beans with vegetables French omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread VE:2.841/680 GT:22 GS:6 HC:81 AZ:15 PROT:39 SAL:1		Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Star pasta soup Baked chicken drumsticks with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.435/583 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:28 PROT:24 SAL:1		Crema de calabacín (eco.) Salteado de garbanzos con tomate y huevo Fruta y pan Courgette cream (eco.) Sautéed chickpeas with tomato and egg Fruit and bread VE:2.541/608 GT:12 GS:2 HC:100 AZ:30 PROT:24 SAL:1		Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried haddock with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.891/931 GT:57 GS:6 HC:117 AZ:25 PROT:35 SAL:1	
17		18		19		20		21	
Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.945/705 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:1		Paella mixta Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Mixed paella Andalusian style sole with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2.954/707 GT:24 GS:6 HC:87 AZ:9 PROT:41 SAL:1		Judías verdes con patatas al ajillo Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Green beans with potatoes in garlic Roasted tenderloin in gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.263/541 GT:15 GS:3 HC:71 AZ:22 PROT:32 SAL:3		JORANDA MEXICANA Sincronizada de jamón y queso Chili con carne con nachos Postre especial y pan Ham and cheese synchronized Chili and meat with nachos Special desserts and bread VE:3.807/911 GT:32 GS:12 HC:117 AZ:30 PROT:40 SAL:3		Crema de verduras Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Macaroni with soy bolognese Fruit and bread VE:1.764/422 GT:10 GS:1 HC:76 AZ:28 PROT:10 SAL:1	
24		25		26		27		28	
Arroz tres delicias Abadejo orly con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Breaded haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.022/723 GT:14 GS:1 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:1		Crema de zanahoria (eco.) Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan integral Carrot cream Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:2.534/606 GT:18 GS:6 HC:67 AZ:16 PROT:44 SAL:1		Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2		Alubias estofadas con calamares Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Braised white beans & squid Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.343/800 GT:27 GS:4 HC:114 AZ:29 PROT:40 SAL:1		Macarrones al ajillo Albóndigas veganas a la jardinera Fruta y pan Garlic macaroni Vegan meatballs with vegetables Fruit and bread VE:3.980/952 GT:27 GS:9 HC:137 AZ:35 PROT:47 SAL:2	