

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025		EL CID							
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.854/922 GT:31 GS:5 HC:131 AZ:25 PROT:40 SAL:1	2	Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Rioja style lentils Zucchini omelette with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread VE:2.997/717 GT:30 GS:8 HC:83 AZ:11 PROT:30 SAL:2	3	Crema de calabaza (eco.) Burrito de soja texturizada Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Textured soy burrito Fruit and bread VE:3.678/880 GT:13 GS:2 HC:129 AZ:36 PROT:57 SAL:2	4	Salteado de coliflor con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed cauliflower with potatoes Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.316/554 GT:12 GS:2 HC:75 AZ:26 PROT:42 SAL:1	5	DIA DE LA CONSTITUCIÓN Puchero andaluz con hierbabuena Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Andalusian stew with mint Andalucian style squid strips with lettuce and beets Fruit and bread VE:3.453/826 GT:28 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:28 SAL:1
8	FESTIVO	9	Guisantes salteados Lacón a la gallega Yogur y pan integral Sautéed peas Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:3.178/760 GT:24 GS:6 HC:98 AZ:16 PROT:45 SAL:3	10	Macarrones (integrales) gratinados (queso rallado y tomate frito) Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin (grated cheese and fried tomato) Scrambled eggs with ham and mushrooms with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.679/641 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:28 SAL:2	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.968/710 GT:23 GS:7 HC:95 AZ:23 PROT:37 SAL:1	12	Arroz con pollo Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with chicken Biscayne style hake with green salad with olives Fruit and bread VE:2.929/701 GT:11 GS:1 HC:115 AZ:25 PROT:35 SAL:2
15	Crema de zanahoria (eco.) Risotto de setas,soja texturizada y calabaza Fruta y pan Carrot cream Mushroom, textured soy and pumpkin risotto Fruit and bread VE:2.964/709 GT:9 GS:1 HC:132 AZ:34 PROT:22 SAL:1	16	Espirales con tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Spirals with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2.863/685 GT:24 GS:5 HC:91 AZ:9 PROT:41 SAL:1	17	Lentejas estofadas (tomate, cebolla, puerro, zanahoria, patata, calabacín, apio) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce and beets Fruit and bread VE:2.812/673 GT:9 GS:1 HC:114 AZ:27 PROT:30 SAL:1	18	Salteado de judías verdes Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.452/587 GT:24 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:24 SAL:1	19	Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas chips Postre especial y pan Noodle soup Hamburger with potato chips Special desserts and bread VE:3.840/919 GT:35 GS:12 HC:126 AZ:28 PROT:37 SAL:2
22		23		24		25		26	
29		30		31				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	