

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026		EL CID			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es				1	2
5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.680/880 GT:32 GS:4 HC:125 AZ:29 PROT:35 SAL:1	9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.106/743 GT:23 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:27 SAL:2	
12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.340/799 GT:29 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:31 SAL:1	13 Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con patatas asadas Yogur y pan integral Sautéed green beans with ham Meatballs with vegetables with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:2.630/629 GT:27 GS:11 HC:68 AZ:14 PROT:35 SAL:1	14 Sopa de picadillo Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Soup with ham & egg bits Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1	15 Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with pork loin Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1	
19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	20 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread VE:3.395/812 GT:27 GS:10 HC:103 AZ:15 PROT:44 SAL:2	21 Crema de calabacín (eco.) Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Turkey stew with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1	22 JORNADA ITALIANA Macarrones a la carbonara Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral Macaroni in carbonara sauce Pizzaiola chicken casserole with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread VE:3.637/870 GT:30 GS:8 HC:108 AZ:28 PROT:44 SAL:3	23 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2	
26 Coliflor al ajillo Macarrones integrales con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Cauliflower sautéed with garlic Whole grain macarroni with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.173/759 GT:11 GS:1 HC:136 AZ:28 PROT:32 SAL:1	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2.933/702 GT:27 GS:6 HC:92 AZ:15 PROT:33 SAL:2	28 Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1	29 Crema de calabaza (eco.) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2	30 Paella marinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Seafaring paella Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2	