

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

EL CID

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es

2
Judías verdes con refrito
Lacón a la gallega con patatas al vapor
Fruta y pan
Green beans with refried veggies
Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes
Fruit and bread

VE:2.776/664 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:27 PROT:32 SAL:3

3
Espirales a la boloñesa
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y **pan integral**
Bolognese pasta spirals
Basque style haddock with lettuce & carrot
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:3.361/804 GT:38 GS:6 HC:89 AZ:11 PROT:45 SAL:1

4
Crema de zanahoria (eco.)
Pollo al limón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Carrot cream
Chicken with lemon with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.837/918 GT:40 GS:6 HC:104 AZ:31 PROT:32 SAL:1

5
Paella mixta
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y **pan integral**
Mixed paella
Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & tomatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.777/664 GT:14 GS:2 HC:108 AZ:25 PROT:29 SAL:1

6
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

9
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Stewed chickpeas with say bolognese sauce
Fruit and bread

VE:4.244/1.015 GT:14 GS:1 HC:162 AZ:32 PROT:41 SAL:2

10
Crema de verduras
Escalope de pollo con arroz salteado
Yogur y **pan integral**
Vegetables cream
Breaded chicken escalope with sautéed rice
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:3.365/805 GT:37 GS:7 HC:85 AZ:13 PROT:38 SAL:1

11
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.556/851 GT:26 GS:4 HC:120 AZ:30 PROT:38 SAL:1

12
Arroz a la napolitana
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Roasted pork loin with fine herbs with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.227/772 GT:23 GS:4 HC:116 AZ:25 PROT:36 SAL:2

13
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Stewed lentils
Biscayne style hake with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.923/699 GT:13 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:35 SAL:2

16
Coliflor salteada
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con arroz salteado
Fruta y pan
Sautéed cauliflower
Chicken with fine herbs with sautéed rice
Fruit and bread

VE:2.642/632 GT:12 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:42 SAL:1

17
Macarrones (integrales) gratinados (queso rallado y tomate frito)
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y **pan integral**
Macaroni (wholemeal) au gratin (grated cheese and fried tomato)
Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.511/601 GT:15 GS:4 HC:79 AZ:9 PROT:41 SAL:2

18
Crema de calabacín (eco.)
Albóndigas veganas a la jardinera con patatas asadas
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Vegan meatballs with vegetables with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:3.529/844 GT:30 GS:9 HC:113 AZ:37 PROT:39 SAL:1

19
Arroz con pollo
Salmón al horno con zumo de naranja con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta (eco.) y pan integral
Rice with chicken
Baked hake in orange juice with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.117/746 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:20 PROT:52 SAL:2

20
Garbanzos estofados a la riojana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Rioja style chickpea stew
Zucchini omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.080/737 GT:20 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:19 SAL:2

23
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con guisantes salteados
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked hake with sautéed peas
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:7 GS:0 HC:126 AZ:27 PROT:36 SAL:1

24
Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y **pan integral**
Rioja style lentils
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.700/646 GT:27 GS:8 HC:68 AZ:11 PROT:37 SAL:1

25
Crema de calabaza
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan
Pumpkin soup
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread

VE:3.428/820 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:41 SAL:1

26
Sopa de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 SAL:2

27
Coditos a la carbonara
Estofado de cerdo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Elbow macaroni in carbonara sauce
Pork stew with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.162/757 GT:14 GS:3 HC:115 AZ:29 PROT:48 SAL:1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES