

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2026

EL CID

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.

6
NO LECTIVO

7
Arroz a la napolitana
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y **pan integral**
Napolitan rice
Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and **wholemeal bread**
VE:3.858/923 GT:42 GS:8 HC:116 AZ:16 PROT:24 SAL:2

1
FESTIVO

8
Crema de zanahoria y calabaza con picatostes
Veggie albóndigas con tomate con patatas campesinas
Fruta (eco.) y pan
Cream of carrot & butternut squash with croutons
Veggie meatballs with tomato with peasant potatoes
Fruit and bread
VE:3.267/782 GT:32 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:22 SAL:3

2
FESTIVO

9
Macarrones (integrales) con chorizo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y **pan integral**
Macaroni (whole grain) with chorizo sausage
Salmon in orange juice with green salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**
VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:101 AZ:27 PROT:47 SAL:2

3
FESTIVO

10
Guiso de lentejas al toque de manzana
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Lentil stew with apple
Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
VE:2.652/634 GT:15 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:31 SAL:2

13
Paella mixta
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Mixed paella
Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets
Fruit and bread
VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1

14
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y **pan integral**
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and **wholemeal bread**
VE:3.154/755 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:15 PROT:42 SAL:1

15
Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Filete de merluza a la griega con guisantes salteados
Fruta y pan
Whole wheat macaroni (eco.) with tomato and beef sauce
Hake fillet greek style with sautéed peas
Fruit and bread
VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:40 SAL:2

16
Crema de puerros con zanahoria y calabacín
Burrito vegano con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral**
Cream of leek with carrot & zucchini squash
Textured soy burrito with - ensalada de lechuga y maíz
Fruit and **wholemeal bread**
VE:4.135/989 GT:17 GS:3 HC:145 AZ:43 PROT:41 SAL:2

17
Sopa minestrone
Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas
Fruta y pan
Minestrone soup
Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes
Fruit and bread
VE:2.580/617 GT:9 GS:2 HC:93 AZ:28 PROT:42 SAL:1

20
Crema de zanahoria (eco.)
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Carrot cream
Roasted pork loin with fine herbs with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
VE:2.638/631 GT:18 GS:4 HC:83 AZ:31 PROT:30 SAL:2

21
Sopa de cocido con **pasta integral**
Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew with lettuce & tomatoes
Yoghurt and **wholemeal bread**
VE:3.526/844 GT:30 GS:11 HC:104 AZ:15 PROT:44 SAL:2

22
Arroz tres delicias
Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Chinese fried rice
Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread
VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2

23
DIA DE CERVANTES
Lentejas estofadas al estilo del Quijote
Duelos y Quebrantos con patatas panaderas
Fruta y **pan integral**
Stewed lentils Don Quixote style
Duelos y Quebrantos with roasted potatoes
Fruit and **wholemeal bread**
VE:2.926/700 GT:18 GS:4 HC:97 AZ:28 PROT:40 SAL:1

24
Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas
Macarrones integrales con boloñesa de soja
Fruta y pan
Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes
Whole grain macaroni with say bolognese
Fruit and bread
VE:3.244/776 GT:11 GS:1 HC:139 AZ:30 PROT:32 SAL:1

27
Lentejas estofadas con verduras
- Tortilla francesa con patatas fritas
Fruta y pan
Stewed lentils
- *Tortilla francesa* with french fries
Fruit and bread
VE:4.134/989 GT:41 GS:6 HC:126 AZ:27 PROT:32 SAL:1

28 **Macarrones (integrales)** con salsa pomodoro
Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur y **pan integral**
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Biscayne style hake with lettuce, carrot & olives
Yoghurt and **wholemeal bread**
VE:2.918/698 GT:23 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:37 SAL:2

29
Crema de calabaza (eco.)
Garbanzos estofados con quinoa y verduras con soja
Fruta (eco.) y pan
Pumpkin soup (eco.)
Stewed chickpeas with quinoa and vegetables with soy
Fruit and bread
VE:3.189/763 GT:15 GS:2 HC:127 AZ:27 PROT:34 SAL:3

30
Sopa de estrellas
Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y pimiento
Fruta y **pan integral**
Star pasta soup
Chicken fricassee with lettuce and pepper salad
Fruit and **wholemeal bread**
VE:2.644/633 GT:11 GS:9 HC:94 AZ:28 PROT:44 SAL:1