

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2026

EL CID

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Salteado de judías verdes Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.239/775 GT:27 GS:9 HC:104 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa boloñesa Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with bolognese sauce Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.544/609 GT:16 GS:4 HC:79 AZ:11 PROT:33 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread</p> <p>VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan integral Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la napolitana Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Salmon in orange juice with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.406/815 GT:27 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Macarrones con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with chorizo French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.193/764 GT:23 GS:5 HC:115 AZ:27 PROT:29 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Carrot cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.562/613 GT:28 GS:8 HC:57 AZ:15 PROT:28 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de pollo tradicional Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral Traditional chicken paella Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de alubias Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan Bean salad Soy stew with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rioja style lentils Spanish omelette with fresh salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.473/831 GT:29 GS:6 HC:110 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.849/682 GT:16 GS:5 HC:87 AZ:8 PROT:45 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema casera de la huerta Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.503/838 GT:42 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL</p>
<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>24</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>			<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>