

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026

EL CID

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

FESTIVO

4
Salteado de arroz con curry de verduras
San Jacobo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.189/763 GT:31 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:23 SAL:1

5
Alubias estofadas a la riojana
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral
Rioja style cooked beans
Grilled salmon with dill and honey sauce with lettuce & carrot
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.368/806 GT:37 GS:9 HC:72 AZ:13 PROT:50 SAL:2

6
Macarrones integrales a la boloñesa
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Whole grain macaroni bolognese style
Ham omelette with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.998/717 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:28 PROT:37 SAL:1

7 Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary
Fruit and wholemeal bread

VE:2.816/674 GT:25 GS:2 HC:91 AZ:32 PROT:22 SAL:3

8
Sopa casera de cocido con pasta (eco)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup with pasta (eco)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.640/871 GT:23 GS:7 HC:126 AZ:31 PROT:40 SAL:1

11
Crema de verduras (eco.)
Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Vegetables cream (eco.)
Burrito vegetal with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1

12
Macarrones (integrales) con salsa pesto
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Macaroni (whole grain) with pesto
Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.096/741 GT:27 GS:6 HC:80 AZ:12 PROT:39 SAL:2

13
Gratén de coliflor con bechamel
Pollo tikka Masala con patatas fritas
Fruta y pan
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Tikka Masada chicken with french fries
Fruit and bread

VE:4.405/1.054 GT:38 GS:10 HC:131 AZ:29 PROT:49 SAL:2

14
Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Fruta y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.593/620 GT:7 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:29 SAL:2

15
FESTIVO

18
DIA SIN GLUTEN
Patatas estofadas
Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.508/600 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:30 SAL:1

19
Sopa de fideos integral
Garbanzos estofados con verduras
Yogur y pan integral
Whole wheat noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.858/684 GT:19 GS:4 HC:95 AZ:21 PROT:34 SAL:2

20
Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Courgette soup with cheese
Ham omelette with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.342/560 GT:19 GS:4 HC:76 AZ:28 PROT:24 SAL:1

21
JJGG AMERICANA
American mac 'n cheese
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria
Postre especial y pan integral
American mac 'n cheese
Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce & carrot
Special desserts and wholemeal bread

VE:3.471/830 GT:28 GS:10 HC:97 AZ:25 PROT:50 SAL:1

22
Salteado de judías verdes
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Sautéed green beans
Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:3.105/743 GT:27 GS:9 HC:96 AZ:28 PROT:30 SAL:1

25
Vichyssoise
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Vichyssoise
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.607/863 GT:39 GS:8 HC:98 AZ:33 PROT:34 SAL:2

26
Lentejas con verduras de temporada
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Yogur y pan integral
Stewed lentils
Spanish omelette with sautéed broccoli
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.055/731 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:11 PROT:38 SAL:1

27
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2

28
Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas dado
Fruta y pan integral
White bean salad
Soy stew with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.514/841 GT:36 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:27 SAL:1

29
Arroz tres delicias clásico
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Classic three delights rice
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.996/956 GT:44 GS:5 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:1