

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Octubre 2026

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Macarrones a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Macaroni bolognese with say bolognese Fruit and bread VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with roasted potatoes Fruit and bread VE:3.118/746 GT:16 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:34 SAL:2	6 Espirales integrales al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Whole Garlic Spirals Ham omelette with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:2.457/588 GT:19 GS:6 HC:69 AZ:10 PROT:92 SAL:1	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread VE:3.769/902 GT:41 GS:8 HC:110 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.122/747 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral Napolitan rice French omelette with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread VE:3.024/723 GT:27 GS:7 HC:89 AZ:8 PROT:27 SAL:1	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera 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:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape only con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Fruit and bread VE:3.042/728 GT:11 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:26 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Vegetables lentils French omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:2.810/672 GT:25 GS:7 HC:83 AZ:10 PROT:26 SAL:2	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.563/852 GT:25 GS:3 HC:117 AZ:27 PROT:37 SAL:1

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES