MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:3.182/761 GT:27 GS:7 HC:99 AZ:11 PROT:28 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream (eco.) Pork steak with tomatoes with sautéed rice Fruit and bread VE:2.967/710 GT:22 GS:4 HC:100 AZ:29 PROT:28 SAL:1	5 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	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Stewed beans Scrambled eggs with ham with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:2.928/701 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:15 PROT:40 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.867/686 GT:8 GS:0 HC:124 AZ:36 PROT:34 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Garlic chicken stir-fry with french fries Fruit and bread VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.867/686 GT:12 GS:3 HC:101 AZ:27 PROT:45 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Green beans with tomatoe Loin with creamy cheese sauce with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread VE:2.251/539 GT:22 GS:7 HC:53 AZ:11 PROT:31 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan Baked beans Fish and chips Special desserts and bread VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with turkey with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.980/713 GT:15 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:26 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:2.883/690 GT:35 GS:7 HC:56 AZ:9 PROT:39 SAL:3	25 Sopa casera 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	26 Crema casera de calabaza dulce Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Macaroni with soy bolognese Fruit and wholemeal bread VE:1.585/379 GT:10 GS:1 HC:66 AZ:27 PROT:9 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:2.863/685 GT:17 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:40 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:3.026/724 GT:19 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:25 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.