MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2026

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.	1 Arroz a la milanesa Lenguadina a la romana con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral Milanese rice Battered & fried yellowfin sole with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread VE:3.796/908 GT:36 GS:9 HC:103 AZ:9 PROT:43 SAL:2	2 Sopa minestrone Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Minestrone soup Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.478/593 GT:10 GS:2 HC:115 AZ:28 PROT:41 SAL:1	3 Crema casera de la huerta Macarrones integrales con boloñesa de soja Fruta y pan integral Homemade garden cream Whole grain macarroni with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.874/688 GT:11 GS:1 HC:118 AZ:35 PROT:25 SAL:1	4 **DIA DE LA CONSTITUCIÓN** Puchero andaluz con hierbabuena Fritura de pescado a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Andalusian stew with mint Andalusian style fried fish with lettuce & carrot Fruit and bread VE:4.193/1.003 GT:42 GS:6 HC:132 AZ:30 PROT:29 SAL:1
7 **NO LECTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Lentejas a la hortelana (tomate, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Lentils (tomato, carrot, onion) Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.630/629 GT:20 GS:4 HC:90 AZ:26 PROT:33 SAL:3	10 Crema de zanahoria (eco.) Pechuga de pollo al limón con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Carrot cream Chicken breast with lemon with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.205/528 GT:10 GS:1 HC:74 AZ:29 PROT:34 SAL:1	11 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
14 Macarrones integrales con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Whole wheat macaroni with tomato sauce Marinated tenderloin with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.143/752 GT:19 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:1	15 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Vegetables lentils French omelette with gratin cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:1.912/457 GT:8 GS:3 HC:79 AZ:8 PROT:13 SAL:1	16 Crema de calabacín (eco.) Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas asadas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Roasted chicken drumsticks with rosemary with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.658/636 GT:19 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:24 SAL:1	17 Arroz frito Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Fried rice Salmon in orange juice with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.944/704 GT:25 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:29 SAL:2	18 Salteado de judías verdes con jamón Garbanzos salteados con salsa de tomate Fruta y pan Sautéed green beans with ham Sautéed chickpeas with tomato sauce Fruit and bread VE:2.546/609 GT:8 GS:0 HC:119 AZ:34 PROT:24 SAL:1
21 Arroz con pollo Merluza a la donostiarra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Rice with chicken Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.423/819 GT:27 GS:3 HC:111 AZ:25 PROT:36 SAL:1	22 **COMIDA ESPECIAL NAVIDAD** Sopa de pasta Hamburguesa completa con patatas chips Postre especial y pan Pasta soup Hamburger with potato chips Special desserts and bread VE:3.840/919 GT:35 GS:12 HC:126 AZ:28 PROT:37 SAL:2	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**	