MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **BASAL CASTILLA Y LEÓN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 753,8 Prot: 29,0 HC: 94,5 Lip: 27,2
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Pollo en salsa	12 Sopa de cocido Cocido completo	13 Arroz con tomate Tortilla de atún	kcl: 753,6 Prot: 38,2 HC: 97,8 Lip: 21,1
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras	kcl: 765,4 Prot: 32,9 HC: 94,1 Lip: 25,6
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 756,7 Prot: 95,9 HC: 36,3 Lip: 23,5
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 751,6 Prot: 40,0 HC: 86,3 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **5. NO CERDO, CORDERO, VACA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Pollo en salsa	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado	13 Arroz con tomate Tortilla de atún	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Merluza en pepitoria	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Salmón al horno	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado	13 Arroz con tomate Tortilla de atún	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa de verduras Tortilla francesa	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Pollo en salsa	12 Sopa de cocido Cocido completo	13 Arroz con tomate Tortilla de atún
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **54. NO CARNE, LACTOSA, RICA EN FIBRA, SOJA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Crema de puerro Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Limanda al horno	kcl: 692,63 Prot: 26,12 HC: 89,04 Lip: 23,35
9 Menestra salteada Pechuga al horno	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Salmón al horno	12 Sopa de verduras Abadejo ajoarriero	13 Acelgas con patata Tortilla de atún	kcl: 696,69 Prot: 24,86 HC: 91,77 Lip: 23,14
16 Alubias estofadas con arroz integral Merluza en salsa vizcaína	17 Pasta a la napolitana Tortilla francesa	18 Acelgas rehogadas Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Limanda al horno	kcl: 698,31 Prot: 23,92 HC: 90,53 Lip: 24,12
23 Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa de verduras Tortilla francesa	kcl: 689,29 Prot: 24,85 HC: 89,18 Lip: 23,46
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 696,45 Prot: 25,07 HC: 88,36 Lip: 24,52

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **57. TRITURADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	4 Triturado de pescado, patata y zanahoria	5 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	6 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria
9 Triturado de pescado, patata y zanahoria	10 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	11 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	12 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	13 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín
16 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	17 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	18 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	19 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	20 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria
23 Triturado de pescado, patata y zanahoria	24 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	25 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	26 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	27 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín
30 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026