

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 				
MES: Octubre 2025				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenosen el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es” ;;; “En todas las elaboraciones se utiliza Aceite de Oliva Virgen Extra”		1 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.942/465 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0	2 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.259/540 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0	3 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.018/483 GT:16 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0
6 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:2.305/551 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0	7 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.174/520 GT:22 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	8 Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.882/450 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0	9 Potaje de garbanzos (eco.) con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.777/425 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:16 SAL:0	10 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.013/482 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0
13 PENDIENTE APROBACION APAE	14 PENDIENTE APROBACION APAE	15 PENDIENTE APROBACION APAE	16 PENDIENTE APROBACION APAE	17 PENDIENTE APROBACION APAE
20 PENDIENTE APROBACION APAE	21 PENDIENTE APROBACION APAE	22 PENDIENTE APROBACION APAE	23 PENDIENTE APROBACION APAE	24 PENDIENTE APROBACION APAE
27 PENDIENTE APROBACION APAE	28 PENDIENTE APROBACION APAE	29 PENDIENTE APROBACION APAE	30 PENDIENTE APROBACION APAE	31 PENDIENTE APROBACION APAE

MES: OCTUBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y TERNERA LECHE PAN	02 GUISANTES CON HUEVO Y BACON MERLUZA AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	03 BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE GAMBAS FRUTA PAN
06 CREMA VICHYSOISE SOLMILLO DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA PAN	07 PATATAS ALIÑADAS CON ATÚN Y PIMIENTO FLAMENQUÍN DE QUESO YOGUR DE SABORES PAN	08 ARROZ AL CURRY REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS FRUTA PAN	09 ENSALADA DE PASTA CON ATÚN BACALAO CON TOMATE FRUTA PAN	10 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS PECHUGA DE POLLO CON SALSA CARBONARA LECHE PAN