

**MES: Noviembre 2025**
**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE**
**Lunes**
**Martes**
**Miércoles**
**Jueves**
**Viernes**

“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)” ;;;;

**3**  
**Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)**  
 Estofado de cerdo con patata y tomate  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.964/470 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**4**  
**Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla**  
 Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Yogur y **pan integral (eco.)**  
 VE:2.234/534 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**5**  
**Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)**  
 Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento)  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.122/508 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**6**  
**Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)**  
 Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.884/451 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**7**  
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna  
**Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)**  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.078/497 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**10**  
 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)  
 Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.156/516 GT:20 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**11**  
**Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)**  
 Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
 Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**  
 VE:1.877/442 GT:18 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**12**  
**Arroz cocido (eco) con salsa de tomate**  
 Merluza con zanahoria y patata al horno  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.039/488 GT:14 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**13**  
 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)  
 Yogur y **pan (eco.)**  
 VE:1.964/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**14**  
**Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)**  
 Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.873/448 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**17**  
**Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)**  
 Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.136/511 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**18**  
 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
**Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)**  
 Yogur y **pan integral (eco.)**  
 VE:2.194/525 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**19**  
 Pisto con tomate y atún  
 Pollo asado provenzal con **patatas asadas (eco.)**  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.717/411 GT:17 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:21 SAL:0

**20**  
**Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)**  
 Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.719/411 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**21**  
**Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)**  
 Abadejo horneado a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.162/517 GT:16 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**24**  
 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna  
 Arroz meloso de carrillera y magro de cerdo  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.158/516 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**25**  
**Crema de patata y calabacín (eco)**  
 Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias)  
 Yogur y **pan integral (eco.)**  
 VE:1.875/448 GT:17 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:21 SAL:0

**26**  
**Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz)**  
 Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.944/465 GT:21 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**27**  
**Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla**  
 Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**28**  
 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)  
 Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde)  
 Fruta de temporada y **pan (eco.)**  
 VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2