

MES: Mayo 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”			1 RECOMENDACION FESTIVO Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.990/476 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:18 SAL:0	2 Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.035/487 GT:17 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0
5 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	6 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.936/463 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0	7 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.007/480 GT:16 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:19 SAL:0	8 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.033/486 GT:22 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0	9 Crema de patata y puerro Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.944/465 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0
12 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.180/522 GT:23 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0	13 Crema de patata y coliflor (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.729/414 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0	14 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.005/480 GT:30 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:20 SAL:0	15 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.143/513 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:16 SAL:0	16 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.207/528 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.996/477 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0	20 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.986/475 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0	21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.) VE:1.891/452 GT:21 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:17 SAL:0	22 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:1.840/440 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0	23 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.085/499 GT:20 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0
26 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:1.909/457 GT:17 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0	27 Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas (eco.) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.242/536 GT:22 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0	28 Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.980/474 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0	29 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.701/407 GT:17 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0	30 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.142/513 GT:16 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:16 SAL:0