

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Septiembre 2026 LA ARMUÑA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
"Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración"	1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón Yogur natural y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.362/565 GT:13 GS:5 HC:96 AZ:12 PROT:45 SAL:1	10 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.503/599 GT:12 GS:2 HC:101 AZ:23 PROT:22 SAL:2	11 Tricolor de verdura rehogada Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.278/545 GT:6 GS:1 HC:103 AZ:29 PROT:18 SAL:3	12 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
14 Judías verdes con refrito Garbanzos estofados con arroz integral Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:7 GS:0 HC:141 AZ:32 PROT:24 SAL:1	15 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.600/622 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:25 SAL:1	16 Espirales a la napolitana Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur natural y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.697/645 GT:15 GS:5 HC:90 AZ:12 PROT:34 SAL:2	17 Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.768/662 GT:14 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:46 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Huevos revueltos con jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.823/675 GT:14 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:27 SAL:1	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
21 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.883/690 GT:17 GS:2 HC:102 AZ:24 PROT:37 SAL:1	22 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.692/644 GT:11 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:21 SAL:2	23 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Pollo en salsa Yogur natural y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.316/554 GT:14 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:43 SAL:1	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.999/718 GT:19 GS:3 HC:105 AZ:31 PROT:35 SAL:1	25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.775/664 GT:7 GS:0 HC:119 AZ:24 PROT:33 SAL:1	26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
28 Pastel de patata y verduras Alubias guisadas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.276/545 GT:9 GS:1 HC:97 AZ:28 PROT:21 SAL:2	29 Arroz caldoso de verduras Huevos revueltos con atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.110/744 GT:15 GS:2 HC:118 AZ:27 PROT:38 SAL:2	30 Tricolor de verdura rehogada Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur natural y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.827/437 GT:14 GS:6 HC:47 AZ:12 PROT:29 SAL:2				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES