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: **4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS, CACAHUETE**

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 Crema de puerro Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
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	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
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: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
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: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

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

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