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

MES: Septiembre 2026

TENERIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Los contenidos en nutrientes corresponden a escolares entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. Los menús se acompañarán de AGUA. Las frutas servidas serán: serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración	1 **NO LECTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	2 **NO LECTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	3 **NO LECTIVO** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	4 **NO LECTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	5 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*
7 **NO LECTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	8 Lentejas con verduras de temporada Huevos duros con tomate y atún con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.235/774 GT:24 GS:4 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1	9 Salteado de borraja con patatas Magro al ajillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.047/729 GT:15 GS:4 HC:77 AZ:28 PROT:32 SAL:2	10 Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.081/737 GT:12 GS:3 HC:87 AZ:8 PROT:35 SAL:2	11 Crema de puerros con daditos de manzana Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1	12 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	13 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos*
14 Patatas estofadas con verduras Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.051/730 GT:23 GS:2 HC:139 AZ:36 PROT:40 SAL:3	15 Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1	16 Sopa de pasta con pasta integral (eco.) Pollo asado con pisto Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1	17 Alubias pintas guisadas Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1	18 Menestra de verduras salteadas Lomo al horno con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.089/739 GT:34 GS:7 HC:81 AZ:74 PROT:31 SAL:1	19 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	20 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*
21 Paella de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.285/786 GT:18 GS:3 HC:149 AZ:26 PROT:50 SAL:1	22 Sopa de fideos integral Estofado tradicional de cerdo con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.106/743 GT:26 GS:5 HC:66 AZ:26 PROT:26 SAL:2	23 Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.039/727 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1	24 Crema de zanahoria (eco.) Arroz meloso de setas, soja y calabaza Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.068/734 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:32 PROT:21 SAL:1	25 Garbanzos con hortalizas de temporada Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.302/790 GT:41 GS:4 HC:124 AZ:35 PROT:50 SAL:1	26 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	27 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*
28 Judías verdes con patatas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.043/728 GT:18 GS:3 HC:102 AZ:37 PROT:37 SAL:2	29 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.064/733 GT:18 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:29 SAL:2	30 Crema casera de la huerta Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.298/789 GT:17 GS:1 HC:148 AZ:34 PROT:25 SAL:1				

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