

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

## CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar 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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1	2
3 <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	4 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10 <b>Sopa de pasta (eco.)</b> Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos  VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos  VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	21 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	22 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)