

No Carne

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

CEIP ALEJO LOREN

1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.244/776 GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	4 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Fruta VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	5 Arroz tres delicias (sin jamón york) Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
8 FESTIVO	9 Arroz con salsa de tomate con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Recom. cena: Legumbres, pescado con verduras. Fruta VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	10 Sopa marinera de pescado y fideos Abadejo a la plancha Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral Recom. cena: Pasta, huevo con verduras. Fruta VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	12 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con verduras. Fruta VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de lenguadina a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.160/756 GT:12 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Recom. cena: Verduras, pescado con verduras. Lácteo VE:3.277/784 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:32 SAL:1	18 Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Fruta VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	19 MENÚ ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan Recom. cena: Verdura, huevo con verduras. Fruta VE:3.227/772 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:38 SAL:1
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD		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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES