

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark				
No Carne				
MES: Noviembre 2025		CEIP ALEJO LOREN		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO 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	4 Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo 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 Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo 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 Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10 Sopa de pasta (eco.) Abadejo a la plancha Con ensalada Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo 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 Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo 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 Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo 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 Recom. cena: Legumbres, huevo con patatas. 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 con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan Recom. cena: Arroz, pescado con verduras. Lácteo 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 Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo 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 Recom. cena: Verdura, pescado con patatas. 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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.290/787 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 Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo 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 Recom. cena: Arroz, pescado con verduras. Lácteo VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Recom. cena: Legumbres, pescado con verduras. 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 Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0