

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
<b>5</b> <b>RECOMENDACION DE FESTIVO</b> Tallarines cocidos con albahaca y aove Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.037/487 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:21 SAL:0	<b>6</b> <b>RECOMENDACION DE FESTIVO</b> Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, <b>zanahoria, pimiento, arroz</b> ) Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:1.713/410 GT:18 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>7</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.829/438 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	<b>8</b> Crema de patata y espinaca (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.676/401 GT:12 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0	<b>9</b> Arroz con verduras (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.930/462 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:11 SAL:0
<b>12</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con arroz (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.797/430 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:15 SAL:0	<b>13</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:2.104/503 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0	<b>14</b> Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.079/497 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:22 SAL:0	<b>15</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.996/477 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0	<b>16</b> Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con <b>patatas asadas</b> (eco.) Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.128/509 GT:21 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0
<b>19</b> Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.375/568 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:19 SAL:0	<b>20</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna <b>Coditos</b> (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (eco.)  VE:2.006/480 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0	<b>21</b> Crema de patata y zanahoria (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.929/461 GT:17 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>22</b> Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan</b> (eco.)  VE:1.830/438 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:17 SAL:0	<b>23</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza guisada en salsa con patata, cebolla, espinada y guisante Fruta de temporada y <b>pan</b> (eco.)  VE:2.142/513 GT:16 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:16 SAL:0
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>