MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark CPI PARQUE GOYA MES: Octubre 2025 Martes Miércoles Lunes lueves Contenidos en nutrientes correspondientes a una población Espaguetis integrales (eco.) con Patatas estofadas con verduras - Alubias estofadas con calabaza escolar entre los 9 y los 13 años. Los salsa de zanahoria Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de queso con valores para el rango de 3 a 8 años Ragout de pavo con ensalada corresponden a un 80% de los zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz de lechuga y tomate indicados en este menú. TODOS LOS Fruta v pan Yogur v pan integral Fruta y pan MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE **AGUA** VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2 VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2 10 Lenteias estofadas con verduras Crema de puerros con manzana Sopa de fideos Brócoli fresco con patatas Filete de merluza al horno con (eco.) Lomo al ajillo con dados de Pollo asado con tomillo con **FESTIVO** refrito de ajo y balsámico con Tortilla de patatas con ensalada zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y tomate de lechuga y pepino patatas dado Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2 VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1 16 17 14 Trinchado de coliflor fresca y Sopa marinera de pescado y Salteado de guisantes con Arroz con salsa de tomate sofrito de tomate y cebolla patata con refrito de ajo fideos Suprema de salmón al limón con **FESTIVO** Tortilla francesa de pavo con Salteado de cerdo con pisto Pollo a la barbacoa con patatas ensalada de lechuga y aceitunas ensalada de lechuga y tomate dado asadas con ajo y romero suave Fruta y pan Fruta y pan integral Yogur y pan integral Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1 VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1 VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2 VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1 20 24 Espaguetis integrales (eco.) con Alubias (eco.) estofadas con Lentejas estofadas con arroz Crema de calabacín y zanahoria Patatas a la riojana salsa napolitana (tomate, verduras Abadejo a la bilbaína con Filete de merluza al horno con frescos calabacín y albahaca) Tortilla francesa de jamón york ensalada de lechuga y Magro en salsa con patatas vinagreta de citricos con Pollo asado al limón con dados con ensalada de lechuga, pepino asadas con tomate y cebolla ensalada de lechuga y tomate remolacha de zanahorias y calabacín y maiz Fruta y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2 VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1 VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2 30 Macarrones integrales (eco.) con Crema parmentier con crujiente Lentejas estofadas con verduras Rehogado de col y patata con salsa de zanahoria Garbanzos estofados de bacon Filete de merluza a la plancha Tortilla de patatas con cubos de Tortilla francesa con ensalada de Jamoncitos de pollo al limón con bacon con ajo y perejil con ensalada de Filete de caballa con pisto ensalada de lechuga, tomate y calabacín lechuga y zanahoria rallada

Fruta y pan

lechuga y aceitunas negras

Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Yogur y pan integral

cebolla

Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark CPI PARQUE GOYA MES: Octubre 2025 Martes Miércoles Lunes lueves Contenidos en nutrientes correspondientes a una población Espaguetis integrales (eco.) con Patatas estofadas con verduras - Alubias estofadas con calabaza escolar entre los 9 y los 13 años. Los salsa de zanahoria Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de queso con valores para el rango de 3 a 8 años Ragout de pavo con ensalada corresponden a un 80% de los zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz de lechuga y tomate indicados en este menú. TODOS LOS Fruta v pan Yogur v pan integral Fruta y pan MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE **AGUA** VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2 VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2 10 Lenteias estofadas con verduras Crema de puerros con manzana Sopa de fideos Brócoli fresco con patatas Filete de merluza al horno con (eco.) Lomo al ajillo con dados de Pollo asado con tomillo con **FESTIVO** refrito de ajo y balsámico con Tortilla de patatas con ensalada zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y tomate de lechuga y pepino patatas dado Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2 VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1 16 17 14 Trinchado de coliflor fresca y Sopa marinera de pescado y Salteado de guisantes con Arroz con salsa de tomate sofrito de tomate y cebolla patata con refrito de ajo fideos Suprema de salmón al limón con **FESTIVO** Tortilla francesa de pavo con Salteado de cerdo con pisto Pollo a la barbacoa con patatas ensalada de lechuga y aceitunas ensalada de lechuga y tomate dado asadas con ajo y romero suave Fruta y pan Fruta y pan integral Yogur y pan integral Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1 VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1 VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2 VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1 20 24 Espaguetis integrales (eco.) con Alubias (eco.) estofadas con Lentejas estofadas con arroz Crema de calabacín y zanahoria Patatas a la riojana salsa napolitana (tomate, verduras Abadejo a la bilbaína con Filete de merluza al horno con frescos calabacín y albahaca) Tortilla francesa de jamón york ensalada de lechuga y Magro en salsa con patatas vinagreta de citricos con Pollo asado al limón con dados con ensalada de lechuga, pepino asadas con tomate y cebolla ensalada de lechuga y tomate remolacha de zanahorias y calabacín y maiz Fruta y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2 VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1 VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2 30 Macarrones integrales (eco.) con Crema parmentier con crujiente Lentejas estofadas con verduras Rehogado de col y patata con salsa de zanahoria Garbanzos estofados de bacon Filete de merluza a la plancha Tortilla de patatas con cubos de Tortilla francesa con ensalada de Jamoncitos de pollo al limón con bacon con ajo y perejil con ensalada de Filete de caballa con pisto ensalada de lechuga, tomate y calabacín lechuga y zanahoria rallada

Fruta y pan

lechuga y aceitunas negras

Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Yogur y pan integral

cebolla

Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

Sin Gluten

	Siri Gideen			aramark
MES: Octubre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan (sin gluten)	 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) 	Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	FESTIVO
VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	
FESTIVO	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	- Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten)	Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan (sin gluten)	Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)
	VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
- Sopa de pasta (sin gluten) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)	Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan (sin gluten)	Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
Macarrones (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	Fruta y pan (sin gluten)	Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan (sin gluten)	- Sopa de pasta (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten)	ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Miércoles lueves Espaguetis integrales (eco.) con Alubias estofadas con calabaza salsa de zanahoria Tortilla francesa de queso con Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz ensalada de lechuga y tomate calabacín Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2 VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1 10 Sopa de fideos Brócoli fresco con patatas Abadeio al horno con dados de Tortilla francesa con ensalada de **FESTIVO** zanahorias y calabacín lechuga y tomate Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 17 Sopa marinera de pescado y Trinchado de coliflor fresca y fideos patata con refrito de ajo Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y zanahoria con patatas dado asadas con ajo ensalada de lechuga y aceitunas rallada y romero Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2 VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1 Alubias (eco.) estofadas con Patatas estofadas con verduras verduras Filete de merluza al horno con Tortilla francesa de queso con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga, pepino v ensalada de lechuga y tomate maiz Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 30 31 Crema parmentier Lenteias estofadas con verduras Abadejo a la plancha con Trinxat de col Tortilla francesa con ensalada de ensalada de lechuga y lechuga y zanahoria rallada zanahoria rallada Fruta y pan Yogur y pan integral

No Carne

Lunes Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan **FESTIVO**

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

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** Lenteias estofadas con verduras

Martes

Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias v

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga v tomate Fruta y pan integral

(eco.)

Tortilla de patatas con ensalada

de lechuga y pepino

Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

frescos

Filete de lenguadina a la plancha

con patatas asadas con tomate y

cebolla

Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

Abadeio a la plancha con

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

Crema de calabacín y zanahoria | Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

Lentejas estofadas con arroz

Abadejo a la bilbaína con

ensalada de lechuga y

remolacha

Fruta y pan

28

14

Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral

29

Filete de caballa con pisto

Fruta y pan

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

Miércoles Martes lueves Lunes Contenidos en nutrientes correspondientes a una población Patatas estofadas con verduras Espaguetis integrales (eco.) con Alubias estofadas con calabaza escolar entre los 9 y los 13 años. Los Pechuga de pollo a la plancha salsa de zanahoria valores para el rango de 3 a 8 años Tortilla francesa de queso con con dados de zanahorias y Ragout de pavo con ensalada ensalada de lechuga y maíz corresponden a un 80% de los de lechuga y tomate calabacín indicados en este menú. TODOS LOS Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE **AGUA** VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2 VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2 10 Crema de puerros con manzana Lenteias estofadas con verduras Sopa de fideos Brócoli fresco con patatas Filete de merluza al horno con (eco.) Estofado de pavo con dados de Pollo asado con tomillo con **FESTIVO** refrito de ajo y balsámico con Tortilla de patatas con ensalada zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y tomate patatas dado de lechuga y pepino Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2 VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1 VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 16 14 17 Sopa marinera de pescado y Trinchado de coliflor fresca y Salteado de guisantes con Arroz con salsa de tomate sofrito de tomate y cebolla patata con refrito de ajo fideos Suprema de salmón al limón con **FESTIVO** Tortilla francesa de pavo con Estofado de pavo con salteado Pollo a la barbacoa con patatas ensalada de lechuga y aceitunas de verduras ensalada de lechuga y tomate dado asadas con ajo y romero Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur v pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1 VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1 VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2 VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1 24 Crema de calabacín y zanahoria | Espaquetis integrales (eco.) con Lentejas estofadas con arroz Alubias (eco.) estofadas con Patatas a la riojana salsa napolitana (tomate, frescos Abadejo a la bilbaína con Filete de merluza al horno con verduras Jamoncitos de pollo al limón con calabacín y albahaca) ensalada de lechuga y Tortilla francesa con ensalada de vinagreta de citricos con patatas asadas con tomate y Estofado de pavo con dados de ensalada de lechuga y tomate remolacha lechuga, pepino y maiz cebolla zanahorias y calabacín Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1 VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2 VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 28 29 30 31 Macarrones integrales (eco.) con Crema parmentier salsa de zanahoria Garbanzos estofados Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con Trinxat de col Filete de merluza a la plancha Tortilla de patatas con cubos de Tortilla francesa con ensalada de Filete de caballa con pisto ensalada de lechuga, tomate y lechuga y zanahoria rallada con ajo y perejil con ensalada de calabacín cebolla Fruta y pan lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3 VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

Sin Cerdo

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

				an an rian is
MES: Octubre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	FESTIVO
13 FESTIVO	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan
Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan	Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de	VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2 29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Frutos Secos

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

				didilidik
MES: Octubre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6	7	8	9	10
Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral	- Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	FESTIVO
VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	
FESTIVO	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	- Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan
	VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral	Pasta (sin huevo) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Alubias (eco.) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral	Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Fruta y pan integral	Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Magro con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Pescado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

- Nombre del Colegio -MES: Octubre 2025 Miércoles Martes lueves Lunes Contenidos en nutrientes correspondientes a una población Espaguetis integrales (eco.) con Alubias estofadas con calabaza Patatas estofadas con verduras escolar entre los 9 y los 13 años. Los salsa de zanahoria valores para el rango de 3 a 8 años Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de queso con Ragout de pavo con ensalada zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz corresponden a un 80% de los de lechuga y tomate indicados en este menú. TODOS LOS Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE **AGUA** VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2 VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2 6 10 Lenteias estofadas con verduras Crema de puerros con manzana Sopa de fideos Brócoli fresco con patatas (eco.) Estofado de pavo con patatas Lomo al aiillo con dados de Pollo asado con tomillo con **FESTIVO** Tortilla de patatas con ensalada dado zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y tomate de lechuga y pepino Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2 VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1 VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1 VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 17 14 16 Trinchado de coliflor fresca y Salteado de guisantes con Sopa de fideos Arroz con salsa de tomate sofrito de tomate y cebolla patata con refrito de ajo Salteado de cerdo con pisto Tortilla francesa con ensalada **FESTIVO** Tortilla francesa de pavo con Pollo a la barbacoa con patatas de lechuga y aceitunas suave ensalada de lechuga y tomate dado asadas con ajo y romero Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral Yogur v pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1 VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1 VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2 VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1 24 Espaguetis integrales (eco.) con Alubias (eco.) estofadas con Crema de calabacín y zanahoria Lentejas estofadas con arroz salsa napolitana (tomate, Patatas a la riojana verduras frescos Estofado de pavo con ensalada calabacín y albahaca) Tortilla francesa de jamón york Hamburguesa mixta con Magro en salsa con patatas Pollo asado al limón con dados ensalada de lechuga y tomate de lechuga y remolacha con ensalada de lechuga, pepino asadas con tomate y cebolla y maiz Fruta y pan de zanahorias y calabacín Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1 VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2 VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2 VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2 28 29 30 Crema parmentier con crujiente Macarrones integrales (eco.) con Garbanzos estofados Rehogado de col y patata con Lenteias estofadas con verduras de bacon salsa de zanahoria Tortilla de patatas con cubos de Jamoncitos de pollo al limón con Tortilla francesa con ensalada de bacon Estofado de pavo con ensalada ensalada de lechuga, tomate y - Hamburguesa a la plancha lechuga y zanahoria rallada calabacín de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Yogur y pan integral cebolla Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1 VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	FESTIVO
FESTIVO	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan
Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur de soja y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de	Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan	30 Lontoias estafadas con verduras	Patatas estofadas

Sin Lactosa