MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: noviembre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Festivo	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan y Yogurt Natural	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Pan Integral y Fruta	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 753,8 Prot: 29,0 HC: 94,5 Lip: 27,2
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Pan y Yogurt Natural	12 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	13 Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan y Fruta	kcl: 753,6 Prot: 38,2 HC: 97,8 Lip: 21,1
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Pan Integral y Fruta	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york con ensalada Pan y Fruta	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Yogurt Natural	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan Integral y Fruta	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Pan y Fruta	kcl: 765,4 Prot: 32,9 HC: 94,1 Lip: 25,6
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Pan Integral y Fruta	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Pan y Fruta	25 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt Natural	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Pan Integral y Fruta	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 756,7 Prot: 95,9 HC: 36,3 Lip: 23,5
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún con ensalada Pan Integral y Fruta				"Las frutas servidas seran, pera, platano,naranja,mandarina y manzana, en funcion de su grado de maduracion"	kcl: 751,6 Prot: 40,0 HC: 86,3 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **BASAL CASTILLA Y LEÓN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 753,8 Prot: 29,0 HC: 94,5 Lip: 27,2
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Pollo en salsa	12 Sopa de cocido Cocido completo	13 Arroz con tomate Tortilla de atún	kcl: 753,6 Prot: 38,2 HC: 97,8 Lip: 21,1
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras	kcl: 765,4 Prot: 32,9 HC: 94,1 Lip: 25,6
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 756,7 Prot: 95,9 HC: 36,3 Lip: 23,5
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 751,6 Prot: 40,0 HC: 86,3 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **5. NO CERDO, CORDERO, VACA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde	11 Crema de calabacín Pollo en salsa	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado	13 Arroz con tomate Tortilla de atún	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún					kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2026