

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025		- Nombre del Colegio -			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral	3 Crema de calabacín (eco.) Paella mixta Fruta y pan	4 Salteado de borraja con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan	
8 FESTIVO	9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	10 Coliflor salteada Veggie albóndigas jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	11 Sopa marinera de pescado y fideos Salchichas frescas de pavo con pisto Yogur y pan integral	12 Alubias pintas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y pan	
15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan	16 Crema de calabacín y zanahoria Arroz campero de pollo y legumbre Fruta y pan integral	17 Estofado de eco alubias con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	18 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	19 Sopa de cocido Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Natillas y pan	
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		