

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

- 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 | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | 2 VACACIONES DE NAVIDAD |
| 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | 8 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral | 9 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan |
| 12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan | 13 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral | 14 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan | 15 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral | 16 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan |
| 19 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan | 20 Arroz tres delicias Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral | 21 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan | 22 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral | 23 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan |
| 26 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | 27 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral | 28 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan | 29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral | 30 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan |