

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