

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
						1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
2 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Lomo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	5 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	6 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3227/772 GT: 26 GS: 5 HC: 102 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
9 Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	10 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	12 Macarrones a la napolitana con pasta integral Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con guisantes Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2960/708 GT: 22 GS: 5 HC: 94 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
16 Sopa de picadillo (fideos, patata, jamón york, puerros, zanahorias, gallina, espinazo salado, canilla salada, huevo duro) Flamenquines con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	17 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con calabacín salteado Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	18 Espaguetis con salsa de tomate con pasta integral Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	19 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Paella de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, ajo, verdes, colorantes alimentario, tomate) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3296/788 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3
23 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Estofado de cerdo (ajo, cebolla, patata, menestra, pim con patatas dado) Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 Macarrones gratinados con pasta integral Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	26 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	28 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos		VE: 3264/781 GT: 28 GS: 6 HC: 88 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES