

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Huevos con Legumbres y Lácteos	2 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	4 Sopa de picadillo (arroz, jamón york, huevo cocido, canilla, gallina, espinazo, patata, puerro, zanahoria) San Jacobo con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Fruta	5 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (*) 1ª Patatas 2ª Huevos con Verdura y Fruta	6 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta	7 Macarrones al ajillo con pasta integral Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Lácteos	8 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta	9 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3029/725 GT: 26 GS: 4 HC: 93 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
10 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (*) 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta	11 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta	12 Arroz integral con salsa de tomate Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Fruta	13 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta	14 Cocido de garbanzos (chorizo, cebolla, patatas, pimentón dulce) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	15 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos	16 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3072/735 GT: 26 GS: 6 HC: 90 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
17 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (*) 1ª Legumbres 2ª Carne con Pasta y Fruta	18 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Fruta	19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	20 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta	21 Paella de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, ajo, verdes, colorantes alimentario, tomate) con arroz integral Hamburguesa al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Verdura y Fruta	22 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta	23 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3050/730 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 3
24 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Estofado de cerdo (ajo, cebolla, patata, menestra, pim con menestra de verduras salteadas) Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	25 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta	26 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Fruta	27 Coditos con salsa de tomate Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con calabacín salteado Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Fruta	28 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos	29 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	30 1ª Verdura 2ª Huevos con Arroz y Lácteos 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta	VE: 3224/771 GT: 32 GS: 6 HC: 84 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES