

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Arroz con verduras Lomo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	2 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Crema de verduras Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2724/652 GT: 15 GS: 3 HC: 93 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 1
6 Crema de patata y zanahoria Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Espaguetis a la napolitana con pasta integral Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Patatas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	10 Arroz con magro Pollo asado con verduritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3016/721 GT: 21 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
13 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con judías salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	17 Sopa de ave Lomo en salsa con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	18 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2922/699 GT: 15 GS: 3 HC: 104 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1
20 Arroz con pollo Flamenquines con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	21 Crema de calabaza Pollo asado al jugo con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 Sopa de ave Albóndigas en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	24 Patatas estofadas con verduras Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2907/695 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
27 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	29 Crema de calabacín Estofado de cerdo con judías salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	31 Arroz a la napolitana Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta			VE: 2701/646 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)