

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

## SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>2</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>3</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>4</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>5</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>6</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>7</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>8</b> Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>9</b> Espaguetis con salsa de tomate Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>10</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3451/825 GT: 26 GS: 5 HC: 112 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
<b>12</b> Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>13</b> Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías verdes salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>14</b> Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>15</b> 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>16</b> Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3140/751 GT: 29 GS: 7 HC: 90 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3
<b>19</b> Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>20</b> Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>21</b> Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>22</b> Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>23</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3008/720 GT: 28 GS: 5 HC: 91 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 3
<b>26</b> Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Salchichas de pavo con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>29</b> Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>30</b> Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>31</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		VE: 3122/747 GT: 30 GS: 7 HC: 89 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 2

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

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