

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **aramark**

MES: Mayo 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGIEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1-GLUTEN 2-LACTOSA 3-LECHE, PROTEÍNA LECHE</p> <p>VACA</p> <p>4-HUEVO 5-FRUTOS SECOS</p>	<p>6-LEGUMBRES 7-CRUSTÁCEOS 8-CEFALÓPODOS 9-PESCADO</p>			<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>4</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con pasta integral 1,4 Tortilla de patata al horno 4 con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada de lechuga y brotes de soja 6 Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de arroz Albóndigas a la jardinera 6 menestra de verduras salteadas 6 Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) 6 Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) 9 con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Gazpacho 1 Espaguetis con boloñesa de Soja 1,4,5,6 Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2908/696 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>11</p> <p>Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja 6 Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis a la napolitana con pasta integral 1,4 Nuggets de pollo 1,2,3,4,6,7,8,9 con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) 6 Tortilla de patata y calabacín 4 con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas veggie con salsa de tomate 6 con patatas dado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) 9 con guisantes 6 Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3225/771 GT: 30 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno 4 con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados a la riojana 6 Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) 9 con judías verdes salteadas 6 Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Arroz tres delicias clásico Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con pasta integral 1,4 Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) 2,3,6 con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Patatas aliñadas 4,9 Lentejas estofadas con verduras 6 Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2802/670 GT: 17 GS: 2 HC: 105 AZ: 20 PROT: 27 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>Ensalada de pasta con pasta integral 1,4 Lomo al horno con verduritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Sopa de arroz Estofado de cerdo (ajo, cebolla, patata, menestra, pi) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Gazpacho 1 Lentejas estofadas con Verduras 6 Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Tortilla de patata al horno 4 con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Lubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) 6 Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) 9 con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3159/756 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES