MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE O COMERTE I

MES: Noviembre 2025	CEIP RECARTE Y ORNAT			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
24	25	26	27	28
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

B. 1		
- 1		(arna
- 1 \	IU	Carrie

	No carrie			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Abadejo a la plancha Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/176 G1:0 G5:0 HC:0 AZ:0 PRO1:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/187 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 G1:0 G5:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Cerdo

	5117 00140			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con	Alubias pintas estofadas con	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Pechuga de pollo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
VE.3.072[133 GT.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 3AL.0	* E.3.2 TT 1 0 0 1.0 03.0 HC.0 AZ.0 FRO 1.0 3AL.0	* E.J.J1J1 J7 G1.0 GJ.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 JAL.0	7 E. J. 2 JUJI OT OT O O J. O TIC. O A E. O FROT O JAL. O	*E.3.311/132 01.0 03.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 3AL.0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

- Nombre del Colegio -MES: Noviembre 2025 Miércoles Martes lueves Lunes SIN FRUTA NI TOMATE NATURAL Alubias pintas estofadas con Garbanzos estofados con Salteado de acelgas frescas Paella de verduras verduras arroz integral (eco.) Lomo a la plancha con ensalada Tortilla francesa con atún con Abadejo a la donostiarra con **FESTIVO** Pollo a la barbacoa con patatas de lechuga y zanahoria ensalada de lechuga, pepino y ensalada de lechuga y panaderas Yogur y pan integral maiz remolacha - Yogur y pan - Yogur y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 14 10 Arroz integral con salsa de Lenteias (eco) estofadas con Garbanzos estofados con Sopa de pasta (eco.) verduras Crema de zanahoria fresca tomate verduras Tortilla francesa con cebolla y Suprema de salmón al limón con Merluza con pil pil de tomate con Salteado de cerdo con pisto Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas calabacín con - ensalada de ensalada de lechuga, pimiento y patatas panaderas suave lechuga y maíz Yogur y pan integral aceitunas negras - Yogur y pan negras - Yogur y pan - Yogur y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 18 19 21 20 Rehogado de calabacín fresco Salteado de guisantes con Espaguetis integrales (eco.) con con patata y cebolla sofrito de tomate y cebolla Arroz tres delicias (eco.) Alubias estofadas con calabaza salsa de zanahoria Pollo asado al limón con Abadejo a la andaluza con Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de gueso con Ragout de pavo con ensalada ensalada de lechuga, pepino y ensalada de lechuga y zanahorias v calabacín ensalada de lechuga y maíz de lechuga y zanahoria zanahoria remolacha Yogur y pan integral - Yogur y pan - Yogur y pan - Yogur y pan integral - Yogur y pan VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 27 28 24 26 Arroz integral con salsa de Lenteias (eco) estofadas con Rehogado de col y patata Alubias pintas estofadas tomate verduras Sopa minestrone con pasta Caballa al horno y aliño de limón (verduras frescas) Lomo asado al ajillo con dados Filete de merluza al horno con - Tortilla de patatas, con Pollo asado con tomillo con con ensalada de lechuga y ensalada de lechuga, pepino y de zanahorias y calabacín refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y zanahoria remolacha patatas dado - Yogur y pan zanahoria Yogur y pan integral - Yogur y pan - Yogur y pan - Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

V	lenί	í Ac	lap	tad	0
		<i>A 1</i> 10			

Įv	чепи Адартадо			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN GAMBAS				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y	Crema de zanahoria fresca Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	- Arroz con tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

ın	(-	liit△	n
	U	ıutc	: 1 1

MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
MLS. NOVICITIBIC 2025				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas Fruta y pan (sin gluten)
	Truca y pair (Sin gluceil)	Fruta y pan (sin gluten)	Yogur y pan (sin gluten)	Truta y pair (siir giuteir)
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten)	Patatas estofadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Verduras salteadas - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Sopa minestrone (sin gluten) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)

Sin Huevo

	Sirriaevo			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan

Sin Lactosa

	SIII Lactosa			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

	Terra Maaptaao			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN LACTOSA, PESCADO NI MARISCO				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Crema de zanahoria fresca Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Patatas estofadas Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	20 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 24 Arroz integral con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 26 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y pan integral	Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Marisco

	Sirrianseo			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	- Arroz con tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Pescado

dramark					
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan	
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan	
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
Arroz integral con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	

Menú Adaptado

aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PESCADO, GARBANZOS NI HUEVO				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas con arroz integral Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10	11	12	13	14
Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas dado	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	de Zananonas y Calabacin	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate	Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Fruta y pan VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Fruta y pan VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Edition		The solos	Jacob	
SIN PLATANO				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas
	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10		12	13	14
Sopa de pasta (eco.)	Garbanzos estofados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca	Lentejas (eco) estofadas con verduras
Salteado de cerdo con pisto	Suprema de salmón al limón con	Tortilla francesa con cebolla y	Merluza con pil pil de tomate con	Tortilla francesa de pavo con
suave	ensalada de lechuga y aceitunas		patatas panaderas	ensalada de lechuga, pimiento y
Fruta y pan	negras Fruta y <mark>pan integral</mark>	lechuga y maíz Fruta y pan	Yogur y pan integral	aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco	Salteado de guisantes con		1	Espaguetis integrales (eco.) con
con patata y cebolla Pollo asado al limón con	sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con	salsa de zanahoria
ensalada de lechuga, pepino y	ensalada de lechuga y	zanahorias y calabacín	ensalada de lechuga y maíz	Ragout de pavo con ensalada
zanahoria	remolacha	Fruta y pan	Yogur y pan integral	de lechuga y tomate Fruta y pan
Fruta y pan	Fruta y pan integral		/	
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24 Arroz integral con salsa de	25 Lentejas (eco) estofadas con	26		28
tomate	verduras	Sopa minestrone con pasta	Rehogado de col y patata (verduras frescas)	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón
Filete de merluza al horno con	- Tortilla de patatas, con	Lomo asado al ajillo con dados	Pollo asado con tomillo con	con ensalada de lechuga y
refrito de ajo y balsámico con patatas dado	ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	de zanahorias y calabacín Fruta y pan	ensalada de lechuga y tomate	remolacha
Fruta y pan	Fruta y pan integral		Yogur y pan integral	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

	M	ení	í Ac	lap ^r	tad	0
--	---	-----	------	------------------	-----	---

aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ediles	Martes	Microles	Jueves	Vierries
SIN QUESO				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas
	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10	11	12	13	14
Sopa de pasta (eco.)	Garbanzos estofados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca	Lentejas (eco) estofadas con verduras
Salteado de cerdo con pisto	Suprema de salmón al limón con	Tortilla francesa con cebolla y	Merluza con pil pil de tomate con	Tortilla francesa de pavo con
suave Fruta y pan	ensalada de lechuga y aceitunas	calabacín con - ensalada de lechuga y maíz	patatas panaderas Yogur y pan integral	ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Truca y pari	negras Fruta y <mark>pan integral</mark>	Fruta y pan	rogur y parrintegrar	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla	Arroz tres delicias (eco.)	- Alubias estofadas con calabaza	Espaguetis integrales (eco.) con
Pollo asado al limón con	Abadejo a la andaluza con	Magro en salsa con dados de	Tortilla francesa con ensalada de	Saisa de Zalialiona
ensalada de lechuga, pepino y	ensalada de lechuga y	zanahorias y calabacín	lechuga y maíz	Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
zanahoria Fruta y pan	remolacha Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24	25	26	27	28
Arroz integral con salsa de	Lentejas (eco) estofadas con	Cara minastrana san nasta	Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas
tomate Filete de merluza al horno con	verduras - Tortilla de patatas. con	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados	(verduras frescas)	Caballa al horno y aliño de limón
refrito de ajo y balsámico con	ensalada de lechuga, pepino y	de zanahorias y calabacín	Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate	con ensalada de lechuga y remolacha
patatas dado Fruta y pan	zanahoria Fruta y <mark>pan integral</mark>	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0