MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Octubre 2026

LA JOTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Los contenidos en nutrientes corresponden a escolares 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. Los menús se acompañarán de AGUA. Las frutas servidas serán: serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.			1 Paella de verduras Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.051/730 GT:21 GS:5 HC:62 AZ:13 PROT:35 SAL:2	2 Estofado de eco alubias con calabaza Huevos revueltos con atún con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.110/744 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1	3 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	4 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos*
5 Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2	6 Lentejas con verduras de temporada Huevos gratinados al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1	7 Arroz con salsa de tomate Estofado vegetal a la jardinera con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.139/751 GT:32 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:1	8 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín al horno Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.060/732 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:11 PROT:20 SAL:1	9 Judías verdes con patatas Filete de abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.290/787 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:75 PROT:34 SAL:2	10 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	11 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
12 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	13 **NO LECTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	14 **NO LECTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	15 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1	16 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.285/786 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:29 PROT:49 SAL:2	17 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	18 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
19 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2	20 Lentejas con verduras de temporada Huevos duros con tomate y atún con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1	21 Crema de puerros con daditos de manzana Lomo asado en salsa con champiñones Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.047/729 GT:14 GS:4 HC:67 AZ:23 PROT:30 SAL:2	22 Arroz a la napolitana Merluza asada con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.081/737 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:11 PROT:38 SAL:1	23 Menestra de verduras salteadas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1	24 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	25 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
26 Patatas estofadas con verduras Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:122 AZ:30 PROT:25 SAL:4	27 Salteado de acelgas frescas con patatas Pollo asado con pisto Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1	28 Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1	29 Alubias pintas guisadas Huevos revueltos con patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.093/740 GT:28 GS:7 HC:71 AZ:13 PROT:40 SAL:2	30 Sopa de pasta con pasta integral (eco.) Magro con tomate con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.089/739 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:25 PROT:31 SAL:2	31 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES