

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			1 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.449/825 GT:29 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1	13 Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con puré de patatas Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.700/646 GT:28 GS:12 HC:69 AZ:15 PROT:35 SAL:1	14 Sopa de picadillo Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1	15 Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.205/767 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:15 PROT:41 SAL:1	17 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	20 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.395/812 GT:27 GS:10 HC:103 AZ:15 PROT:44 SAL:2	21 Crema de calabacín Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.760/660 GT:20 GS:4 HC:90 AZ:30 PROT:31 SAL:1	22 JORNADA ITALIANA Macarrones con salsa cuatro quesos Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 SAL:2	23 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 MENÚ CON PROTEINA VEGETAL Guisantes salteados Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:4.386/1.049 GT:17 GS:1 HC:181 AZ:34 PROT:48 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.933/702 GT:27 GS:6 HC:92 AZ:15 PROT:33 SAL:2	28 Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.288/547 GT:10 GS:3 HC:90 AZ:28 PROT:24 SAL:1	29 Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2	30 Paella marinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.075/736 GT:16 GS:5 HC:88 AZ:11 PROT:41 SAL:2	31 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES