

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2026

NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.		1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	2 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	3 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
6 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	7 Arroz a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta) <small>VE:3.777/904 GT:41 GS:8 HC:111 AZ:15 PROT:22 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria y calabaza con picatostes Veggie albóndigas con tomate con patatas campesinas Fruta (eco.) y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.267/782 GT:32 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:22 SAL:3</small>	9 Macarrones (integrales) con chorizo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) <small>VE:3.262/780 GT:28 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:33 SAL:2</small>	10 Guiso de lentejas al toque de manzana Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:2.543/608 GT:15 GS:2 HC:88 AZ:22 PROT:31 SAL:2</small>	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 Paella mixta Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1</small>	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:3.073/735 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small>	15 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Filete de merluza a la griega con guisantes salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:40 SAL:2</small>	16 Crema de puerros con zanahoria y calabacín Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos) <small>VE:2.901/694 GT:12 GS:2 HC:116 AZ:36 PROT:28 SAL:2</small>	17 Sopa minestrone Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Fruta o lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta) <small>VE:2.471/591 GT:9 GS:2 HC:85 AZ:22 PROT:42 SAL:1</small>	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
20 Crema de zanahoria (eco.) Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta) <small>VE:2.810/672 GT:24 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:26 SAL:1</small>	21 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.445/824 GT:29 GS:11 HC:99 AZ:14 PROT:42 SAL:2</small>	22 Arroz tres delicias Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) <small>VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2</small>	23 DIA DE CERVANTES Lentejas estofadas al estilo del Quijote Duelos y Quebrantos con patatas panaderas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:2.845/681 GT:17 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:38 SAL:1</small>	24 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta o lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.755/659 GT:5 GS:0 HC:121 AZ:30 PROT:104 SAL:1</small>	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos
27 Lentejas estofadas con verduras Huevos rotos con jamón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:4.629/1.107 GT:55 GS:7 HC:127 AZ:27 PROT:30 SAL:1</small>	28 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) <small>VE:2.837/679 GT:22 GS:5 HC:83 AZ:11 PROT:35 SAL:2</small>	29 Crema de calabaza (eco.) Garbanzos estofados con quinoa y verduras Fruta (eco.) y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.599/622 GT:15 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:21 SAL:2</small>	30 Sopa de estrellas Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.688/643 GT:13 GS:11 HC:89 AZ:27 PROT:42 SAL:2</small>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES