

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026

NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es</p>				1	2	3
<p>4 Salteado de arroz con curry de verduras San Jacobo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.189/763 GT:31 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:23 SAL:1</p>	<p>5 Alubias estofadas a la riojana Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.569/854 GT:31 GS:6 HC:99 AZ:30 PROT:48 SAL:2</p>	<p>6 Espaguetis a la boloñesa Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.704/647 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:26 PROT:31 SAL:2</p>	<p>7 Crema casera de calabaza dulce (eco.) Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.816/674 GT:25 GS:2 HC:91 AZ:32 PROT:22 SAL:3</p>	<p>8 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Cuajada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.520/842 GT:27 GS:10 HC:106 AZ:16 PROT:44 SAL:2</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>11 Crema de verduras (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.077/736 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1</p>	<p>12 Macarrones (integrales) con salsa pesto Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.104/743 GT:23 GS:3 HC:94 AZ:21 PROT:36 SAL:2</p>	<p>13 Menestra de verduras salteadas Pollo tikka Masala con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.532/845 GT:36 GS:8 HC:97 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p>14 Lentejas guisadas con chorizo Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.593/620 GT:7 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:29 SAL:2</p>	<p>15 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>18 DIA SIN GLUTEN Patatas gratinadas Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.624/628 GT:23 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>19 Sopa de arroz con arroz integral Garbanzos estofados con verduras Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.972/711 GT:7 GS:0 HC:129 AZ:27 PROT:34 SAL:2</p>	<p>20 Crema de calabacín con queso Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada y patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.993/716 GT:31 GS:4 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:2</p>	<p>21 JJGG AMERICANA American mac'n cheese Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.620/866 GT:29 GS:14 HC:98 AZ:28 PROT:50 SAL:1</p>	<p>22 Salteado de judías verdes Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>25 Vichyssoise con picatostes Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.804/910 GT:43 GS:8 HC:100 AZ:33 PROT:34 SAL:2</p>	<p>26 Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con brócoli salteado Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:121 AZ:26 PROT:35 SAL:1</p>	<p>27 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p>28 Empedrado de alubias Estofado de soja con patatas panaderas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.828/677 GT:18 GS:2 HC:104 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p>29 Arroz tres delicias clásico Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.879/928 GT:48 GS:8 HC:98 AZ:11 PROT:36 SAL:1</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>

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