MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3	7 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	8 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
9 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	10 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.636/631 GT:14 GS:3 HC:101 AZ:23 PROT:23 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo con pasta integral Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.185/762 GT:12 GS:3 HC:124 AZ:21 PROT:41 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1	14 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	15 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.766/901 GT:33 GS:7 HC:123 AZ:26 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1	21 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	22 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2	28 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	29 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES