

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

MES: Octubre 2026

MATER AMABILIS

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br>Sopa casera de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1                                                                                                             | 2<br>Salteado de judías verdes con bacon<br>Macarrones a la boloñesa con boloñesa de soja<br>Fruta y pan<br>Bacon and green bean stir fry<br>Macaroni bolognese with say bolognese<br>Fruit and bread<br>VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2                                                        |
| 5<br>Lentejas guisadas con chorizo<br>Hamburguesa al horno con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Lentils with chorizo sausage<br>Baked hamburger with roasted potatoes<br>Fruit and bread<br>VE:3.118/746 GT:16 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:34 SAL:2                                        | 6<br>Espirales integrales al ajillo<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce<br>Yogur y pan integral<br>Whole Garlic Spirals<br>Ham omelette with fresh salad with sweetcorn<br>Yoghurt and wholemeal bread<br>VE:2.457/588 GT:19 GS:6 HC:69 AZ:10 PROT:92 SAL:1   | 7<br>Crema casera de la huerta<br>Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Homemade garden cream<br>Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1                                | 8<br>Paella marinera<br>Garbanzos estofados<br>Fruta y pan integral<br>Seafaring paella<br>Stewed chickpeas<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2                                                                                                                     | 9<br>DIA DE LA HISPANIDAD<br>Potaje de alubias rojas a la cubana<br>Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Cuban-style red bean stew<br>Andalusian style haddock with fresh salad with olives<br>Fruit and bread<br>VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1 |
| 12<br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13<br>Arroz con salsa de tomate<br>Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con remolacha<br>Yogur y pan integral<br>Rice with tomato sauce<br>Ham croquettes with fresh lettuce salad with beets<br>Yoghurt and wholemeal bread<br>VE:3.769/902 GT:41 GS:8 HC:110 AZ:15 PROT:22 SAL:2 | 14<br>Crema de calabacín (eco.) con picatostes<br>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)<br>Fruta y pan<br>Courgette cream (eco.) with croutons<br>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)<br>Fruit and bread<br>VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1                                          | 15<br>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro<br>Merluza a la bilbaína con champiñones salteados<br>Fruta (eco.) y pan integral<br>(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce<br>Bilbain's style hake with sautéed mushrooms<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2 | 16<br>Alubias guisadas con verduras<br>Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Stewed beans with vegetables<br>Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2           |
| 19<br>Lentejas a la jardinera<br>Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce<br>Fruta y pan<br>Vegetables lentils<br>Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn<br>Fruit and bread<br>VE:3.122/747 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:28 SAL:1 | 20<br>Arroz a la napolitana<br>Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>Napolitan rice<br>French omelette with fresh salad with black olives<br>Yoghurt and wholemeal bread<br>VE:3.024/723 GT:27 GS:7 HC:89 AZ:8 PROT:27 SAL:1                    | 21<br>Brócoli salteado<br>Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Sautéed broccoli<br>Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes<br>Fruit and bread<br>VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2 | 22<br>Sopa casera de cocido con pasta integral<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup with wheat pasta<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2                                                                       | 23<br>Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)<br>Rape only con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes with meat<br>Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato<br>Fruit and bread<br>VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2                   |
| 26<br>Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)<br>Macarrones con boloñesa de soja<br>Fruta y pan<br>Pumpkin soup (eco.)<br>Macaroni with say bolognese<br>Fruit and bread<br>VE:3.042/728 GT:11 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:26 SAL:1                                                    | 27<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral<br>Vegetables lentils<br>French omelette with lettuce and carrot salad<br>Yoghurt and wholemeal bread<br>VE:2.810/672 GT:25 GS:7 HC:83 AZ:10 PROT:26 SAL:2                 | 28<br>Sopa casera de fideos con pasta integral<br>Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce<br>Fruta y pan<br>Noodle soup with wheat pasta<br>Baked chicken with fresh salad with sweetcorn<br>Fruit and bread<br>VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1                                               | 29<br>Panaché de verduras<br>Albóndigas a la hortelana con patatas dado<br>Fruta y pan integral<br>Steamed vegetables<br>Meatballs hortelana with diced potatoes<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1                                                            | 30<br>Arroz con magro de cerdo<br>Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Rice with lean pork<br>Salmon in orange juice with fresh salad with olives<br>Fruit and bread<br>VE:3.563/852 GT:25 GS:3 HC:117 AZ:27 PROT:37 SAL:1                                       |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES