

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

CP JOSE CAMON AZNAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
13 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	25 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamonicitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES