MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025

CP JOSE CAMON AZNAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	2 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	3 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	4 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	7 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
8 **INICIO CURSO ESCOLAR** Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	9 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	10 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	11 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	12 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	13 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	14 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
15 Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	16 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	17 Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	18 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	19 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	20 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	21 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
22 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	23 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	25 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	26 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	27 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	28 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
29 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1			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		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES