MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

MAYEX

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es según la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos), recogida en el Reglamento Europeo 1169/2011		1 Crema de puerros Filete de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Cream of leek Tuna steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and wholemeal bread VE:2.395/573 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:33 SAL:1	2 Sopa de pescado Jamoncitos de pollo asados con papas a lo pobre Fruta y pan integral Fish soup Grilled chicken thigh with poorish style potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.332/558 GT:8 GS:2 HC:83 AZ:25 PROT:43 SAL:1	3 Arroz a la napolitana con arroz integral Tortilla francesa con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan integral Napolitan rice with brown rice French omelette with tomatoes, onions & oregano Fruit and wholemeal bread VE:3.456/827 GT:23 GS:4 HC:132 AZ:26 PROT:28 SAL:1
6 Crema de calabaza Abadejo al horno con papas arrugadas y mojo Fruta y pan Pumpkin soup Baked haddock with potatoes in their skins & mojo sauce Fruit and bread VE:2.763/661 GT:16 GS:0 HC:97 AZ:27 PROT:35 SAL:2	7 Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria, calabacín y judías verdes) Lomo asado al ajillo con ensalada de col Fruta y pan integral Vegetable puree (potato, leek, carrot, zucchini and green beans) Roasted loin with garlic with cabbage salad Fruit and wholemeal bread VE:2.075/497 GT:15 GS:4 HC:65 AZ:27 PROT:32 SAL:1	8 Sopa de pollo con fideos Arroz a la cubana Yogur natural y pan integral Chicken soup with noodles Cuban style rice Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.005/719 GT:24 GS:8 HC:94 AZ:9 PROT:34 SAL:4	9 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con salteado de verduras Fruta y pan integral Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.964/709 GT:33 GS:10 HC:79 AZ:31 PROT:30 SAL:1	10 Espirales con tomate Guisantes salteados con huevo duro Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Sautéed peas with hard-boiled egg Fruit and wholemeal bread VE:3.068/734 GT:10 GS:2 HC:134 AZ:30 PROT:31 SAL:1
13 Crema de brócoli Tortilla española con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta y pan integral Cream of broccoli Spanish omelette with lettuce, onion and olives salad Fruit and wholemeal bread VE:2.445/585 GT:19 GS:3 HC:86 AZ:27 PROT:25 SAL:4	14 Puré de zanahoria Espaguetis a la napolitana con atún Fruta y pan integral Carrot purée Napolitan spaghetti with tuna Fruit and wholemeal bread VE:3.608/863 GT:27 GS:1 HC:129 AZ:29 PROT:41 SAL:1	15 Sopa de pollo con fideos Ropa vieja Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Canary island style meat stew Fruit and wholemeal bread VE:2.638/631 GT:10 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:40 SAL:3	16 Crema de calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno con papas guisadas Yogur desnatado y pan integral Zucchini & carrot cream Baked hake with boiled potatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.057/492 GT:9 GS:0 HC:66 AZ:12 PROT:38 SAL:2	17 Crema de judías verdes Paella valenciana Fruta y pan integral Cream of green bean Valencian-style paella Fruit and wholemeal bread VE:3.557/851 GT:13 GS:2 HC:153 AZ:26 PROT:37 SAL:4
20 Crema de zanahoria Lentejas compuestas con arroz integral Fruta y pan integral Carrot cream Lentil stew with brown rice Fruit and wholemeal bread VE:3.198/765 GT:9 GS:1 HC:149 AZ:32 PROT:26 SAL:1	21 Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria, calabacín y judías verdes) Abadejo al limón con papas guisadas Fruta y pan integral Vegetable puree (potato, leek, carrot, zucchini and green beans) Haddock with lemon with boiled potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.019/483 GT:7 GS:1 HC:73 AZ:24 PROT:38 SAL:2	22 Crema de calabaza Huevos rotos con jamón y champiñones Fruta y pan integral Pumpkin soup Scrambled eggs with potatoes, ham & mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.458/588 GT:19 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:4	23 Guisantes salteados Coditos con atún (tomate y atún) Fruta y pan integral Sautéed peas Elbow macaroni with tuna (tomato and tuna) Fruit and wholemeal bread VE:3.695/884 GT:14 GS:1 HC:158 AZ:36 PROT:44 SAL:1	24 Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur desnatado y pan integral Fish soup Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad with olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.319/555 GT:18 GS:3 HC:53 AZ:11 PROT:46 SAL:1
27 Ensalada de york y queso Lomo al ajillo con zanahorias baby Yogur desnatado y pan integral Ham and cheese salad Tenderloin with garlic with baby carrots Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.144/513 GT:22 GS:7 HC:44 AZ:13 PROT:35 SAL:2	28 Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.224/532 GT:14 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:23 SAL:2	29 Coditos a la napolitana con pasta integral Filete de merluza al horno con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce with wheat pasta Baked hake with cabbage, tomato and corn salad Fruit and wholemeal bread VE:3.625/867 GT:17 GS:2 HC:138 AZ:25 PROT:45 SAL:2	30 Rancho canario Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan integral Canary island stew Chicken burger with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:3.227/772 GT:31 GS:3 HC:91 AZ:28 PROT:40 SAL:2	31 Crema de zanahoria Filete de caballa en aceite con papas guisadas Fruta y pan integral Carrot cream mackerel fillet in oil with boiled potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.788/667 GT:17 GS:2 HC:90 AZ:30 PROT:42 SAL:3