

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026



COMPAÑIA DE MARIA TUDELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
www.elgustodecrecer.es			1 VACACIONES	2 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Pasta integral a la napolitana Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan variado Wholemeal pasta with tomato and basil Grilled chicken thigh with green salad with olives Seasonal Fruit and assorted bread	9 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan variado Stewed lentils Hake in green sauce with peas Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2958/708 GT: 14 GS: 2 HC: 105 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 1
12 Salteado de acelgas con patatas Alubias estofadas a la riojana (eco.) Fruta de temporada y pan variado Sautéed swiss chard & potatoes Rioja style stewed beans (eco.) Seasonal Fruit and assorted bread	13 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con pisto Yogur natural y pan variado Chinese fried rice Baked sole fillet with ratatouille Plain yoghurt and assorted bread	14 Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan variado Wholemeal spaguetti with tomato sauce and cheese Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and assorted bread	15 Garbanzos salteados con arroz integral Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan variado - Garbanzos salteados con arroz integral Spanish omelette with courgette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and assorted bread	16 Crema de zanahoria Paella de pescado Fruta de temporada y pan variado Carrot cream Fish paella Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2799/670 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
19 Crema de calabaza Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan variado Pumpkin soup Lentils with vegetables Seasonal Fruit and assorted bread	20 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan variado Garden rice with legums Andalusian-style hake fillet with lettuce & tomatoes Plain yoghurt and assorted bread	21 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de jamón york con patatas panaderas Fruta de temporada y pan variado Sautéed peas with potatoes, onion and ham Ham omelette with roasted potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	22 Hervido valenciano Pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan variado Valencia style boiled vegetables Grilled chicken with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and assorted bread	23 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Filete de gallo a la romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan variado Whole grain macaroni with tuna and hard egg Battered & fried four-spot megrim with lettuce Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2539/607 GT: 13 GS: 3 HC: 91 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 1
26 Arroz con verduras Hamburguesa de lentejas y menta con tomate con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan variado Rice with vegetables Lentil and mint burger with tomato with lettuce and beets Seasonal Fruit and assorted bread	27 Alubias pintas estofadas con arroz integral Huevos revueltos con cebolla y queso con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan variado Braised Pinto Beans with Brown Rice Scrambled eggs with onion and cheese with lettuce & tomatoes Plain yoghurt and assorted bread	28 Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en amarillo (guisante y zanahoria) Fruta de temporada y pan variado Macaroni with tomato sauce Hake and pota meatballs with peas and carrots Seasonal Fruit and assorted bread	29 Vichyssoise de garbanzos Jamoncitos de pollo estofados con verduras y cúrcuma Fruta de temporada y pan variado Chickpea vichyssoise Chicken drumsticks stewed with vegetables and turmeric Seasonal Fruit and assorted bread	30 Crema de calabacín Arroz al horno con salsa de tomate Fruta de temporada y pan variado Zucchini cream Baked rice with tomato sauce Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2940/703 GT: 21 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES