

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026



COMPAÑÍA DE MARIA TUDELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
www.elgustodecrecer.es				1 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz tres delicias clásico Merluza a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan variado Classic three delights rice Andalusian-style hake fillet with fresh lettuce salad with tomato Seasonal Fruit and assorted bread	5 Salteado de acelgas con patatas Alubias estofadas a la riojana (eco.) Yogur natural y pan variado Sautéed swiss chard & potatoes Rioja style stewed beans (eco.) Plain yoghurt and assorted bread	6 Paella marinera Estofado a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Seafaring paella Vegetables stew with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	7 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Pollo asado al romero con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan variado Whole grain spaguetis with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Rosemary grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and assorted bread	8 Garbanzos con espinacas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan variado Stew with spinach Spanish omelette with courgette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 3092/740 GT: 20 GS: 4 HC: 103 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 2
11 Crema casera de calabaza dulce Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan variado Homemade sweet pumpkin cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit and assorted bread	12 Arroz hortelano con legumbres frescas Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada fresca con aceitunas Yogur natural y pan variado Vegetable rice with fresh legumes Hake in bilbaine sauce with fresh salad with olives Plain yoghurt and assorted bread	13 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan variado Sautéed peas with potatoes,onion and ham Tuna omelette with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and assorted bread	14 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas panaderas Fruta de temporada y pan variado Macaroni with tomato sauce Chicken drumsticks in pepitoria sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	15 COMIDA ESPECIAL STA JUANA	VE: 2837/679 GT: 17 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
18 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con queso fundido con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan variado Stewed lentils Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Seasonal Fruit and assorted bread	19 Arroz blanco con salsa de tomate Albóndigas veganas a la jardinera Yogur natural y pan variado White rice with tomato sauce Vegan meatballs with vegetables Plain yoghurt and assorted bread	20 Pasta con salsa de tomate Filete de palometa a la romana con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan variado Pasta with tomato sauce Battered & fried pomfret with lettuce & cucumber Seasonal Fruit and assorted bread	21 Vichyssoise de garbanzos Estofado de pavo a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Chickpea vichyssoise Turkey & vegetable stew with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	22 Crema fina de calabacín Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada y pan variado Fine zucchini cream Rice with textured soy bolognese Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 3504/838 GT: 27 GS: 5 HC: 113 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
25 Sopa casera de cocido con pasta Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan variado "Cocido" soup with pasta Chicken in "chilindron" gravy with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and assorted bread	26 Porrusalda Pescado en salsa verde con verduritas Yogur natural y pan variado Leek soup Fish in green sauce with vegetables Plain yoghurt and assorted bread	27 Menestra de verduras frescas de Navarra Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta de temporada y pan variado Fresh minestrone from Navarra Potato pie and legume bolognese Seasonal Fruit and assorted bread	28 JOR. GAST. AMERICANA Mac&Cheese Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado y pan variado Mac&Cheese Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato Ice cream and assorted bread	29 Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con tomate natural Fruta de temporada y pan variado Stewed pinto beans French omelette with fresh tomatoes Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2722/651 GT: 17 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2