

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025



COMPAÑIA DE MARIA TUDELA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 - Alubias estofadas con verduras - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan variado Stewed beans with vegetables - Tortilla de patatas with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and assorted bread	2 Arroz tres delicias Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Yogur natural y pan variado Chinese fried rice Hake in green sauce with peas Plain yoghurt and assorted bread	3 Crema de puerros con picatostes Estofado de pavo a la jardinera con verduras Fruta de temporada y pan variado Cream of leek with croutons Turkey & vegetable stew with vegetables Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2838/679 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
6 Salteado de acelgas frescas con patatas Contramuslo de pollo al horno con salsa de zanahoria Sautéed fresh chard with potatoes Baked chicken with carrot sauce Seasonal Fruit and assorted bread	7 Fideuá Bacaladillas al horno con salsa americana Fruta de temporada y pan variado Fideua (fine paella) Baked blue whiting with american sauce Seasonal Fruit and assorted bread	8 Patatas a la riojana Tortilla francesa de pavo con tomate natural Fruta de temporada y pan variado Riojana style potatoes Turkey omelette with fresh tomatoes Seasonal Fruit and assorted bread	9 Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan variado Stewed lentils Tenderloin with garlic with green salad with olives Seasonal Fruit and assorted bread	10 Arroz al horno con salsa de tomate Ajoarriero con pisto Yogur natural y pan variado Baked rice with tomato sauce Ajoarriero (potatoes with garlic, egg and oil) with ratatouille Plain yoghurt and assorted bread	VE: 3434/822 GT: 26 GS: 5 HC: 109 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2
13 Crema de brócoli con picatostes integrales Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan variado Cream of broccoli with whole meal croutons Grilled hamburger with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and assorted bread	14 Macarrones integrales a la boloñesa Filete de lenguadina en salsa marinera con champiñones Fruta de temporada y pan variado Whole grain macaroni bolognese style Dungeon fillet in marinara sauce with mushrooms Seasonal Fruit and assorted bread	15 Paella de pescado Estofado a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Fish paella Vegetables stew with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Jamoncitos de pollo al chilindrón con pimientos Yogur natural y pan variado Braised green beans, carrots & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with peppers Plain yoghurt and assorted bread	17 Garbanzos estofados con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con verduras Fruta de temporada y pan variado Stewed chickpeas with vegetables Hake and squid meatballs in sauce with vegetables Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 3059/732 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
20 Verduras salteadas con zanahoria y calabacín Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan variado Stir fry vegetables with carrot & zucchini squash Baked hake from Bilbao (tomato, pepper, garlic) with roasted potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	21 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con champiñones Fruta de temporada y pan variado Stewed pinto beans with vegetables Tuna omelette with mushrooms Seasonal Fruit and assorted bread	22 Arroz blanco con salsa de tomate Gallo de san Pedro a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan variado White rice with tomato sauce Saint Peter's Rooster to the donostiarra with lettuce & carrot Seasonal Fruit and assorted bread	23 Lentejas a la jardinera Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Yogur natural y pan variado Vegetables lentils Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Plain yoghurt and assorted bread	24 Pasta integral a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan variado Wholemeal pasta with tomato and basil Beef hamburger with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 2861/684 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
27 Sopa de fideos con verduras Pollo a la naranja con pimientos asados Noodle soup with vegetables Orange chicken with roasted peppers Seasonal Fruit and assorted bread	28 Garbanzos estofados Calamares en salsa americana con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan variado Stewed chickpeas Squids in American Salsa with lettuce Seasonal Fruit and assorted bread	29 Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo con zanahorias salteadas Yogur natural y pan variado Stewed borage with potatoes Turkey stew with sautéed carrots Plain yoghurt and assorted bread	30 Paella de pollo Tortilla francesa de jamón york con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan variado Chicken paella Ham omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and assorted bread	31 DIA NO LECTIVO	VE: 2906/695 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES