MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

Colegio Compañía de María - Tudela
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

COMPAÑIA DE MARIA TUDELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
www.elgustodecrecer.es			1 Pochas a la navarra Huevos revueltos con atún con - ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral Navarre-style *pochas* Scrambled eggs with tuna with - *ensalada de lechuga y maíz* Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.251/778 GT:34 GS:7 HC:66 AZ:14 PROT:48 SAL:4	2 Sopa casera de estrellas Pollo asado al romero con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Star pasta soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.845/681 GT:28 GS:5 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1
5 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con - ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan variado Macaroni (whole grain) with carrot sauce Baked hake fillet with citrus vinaigrette with - *ensalada de lechuga y remolacha* Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.112/745 GT:22 GS:3 HC:100 AZ:23 PROT:36 SAL:4	6 - Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral - *Lentejas estofadas* with vegetables Screambled eggs with potatoes with - *ensalada de lechuga y tomate* Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.038/727 GT:25 GS:2 HC:97 AZ:19 PROT:28 SAL:3	7 Salteado de judías verdes con patatas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada y pan variado Sautéed green beans with potatoes Grilled chicken with its juice with lettuce, cucumber and olive salad Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.291/548 GT:10 GS:3 HC:71 AZ:21 PROT:39 SAL:1	8 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas veggie a la jardinera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur natural y pan integral Courgette cream (eco.) Veggie meatballs with green salad (lettuce, green peppers & olives) Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.142/752 GT:35 GS:13 HC:73 AZ:20 PROT:39 SAL:2	9 Arroz tres delicias clásico Hamburguesa al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Classic three delights rice Baked hamburger with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.566/853 GT:34 GS:6 HC:115 AZ:19 PROT:30 SAL:2
12 **FESTIVO**	13 Arroz al horno tradicional con salsa de tomate Lomo al ajillo con - ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Traditional baked rice with tomato sauce Tenderloin with garlic with - *ensalada de lechuga y maíz* Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:4.039/966 GT:37 GS:9 HC:118 AZ:20 PROT:40 SAL:6	14 Salteado de coliflor con patatas Pizza con boloñesa de soja con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan variado Sautéed cauliflower with potatoes Pizza with soy bolognese with fresh salad with black olives Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.591/859 GT:30 GS:6 HC:121 AZ:22 PROT:32 SAL:2	15 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salchichas de pavo con pisto Yogur natural y pan integral Seafood fish and noodle soup with wheat pasta Turkey hotdogs with ratatouille Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.087/739 GT:34 GS:11 HC:75 AZ:10 PROT:31 SAL:3	16 Judías pintas estofadas con verduras Huevos revueltos con jamón york con - ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan variado Stewed pinto beans with vegetables Scrambled eggs with ham with - *ensalada de lechuga y tomate* Seasonal Fruit and assorted bread VE:4.005/958 GT:30 GS:4 HC:131 AZ:23 PROT:37 SAL:3
19 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Albóndigas a la jardinera con pisto Fruta de temporada y pan variado Whole wheat macaroni (eco.) with carrot sauce Meatballs with vegetables with ratatouille Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.561/852 GT:31 GS:8 HC:108 AZ:22 PROT:38 SAL:2	20 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con cebolla y queso con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan integral Vegetables lentils Scrambled eggs with onion and cheese with lettuce & cucumber Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.648/633 GT:18 GS:4 HC:95 AZ:18 PROT:22 SAL:1	21 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan variado Sautéed swiss chard & potatoes Chicken in "chilindron" gravy with lettuce & carrot Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.525/604 GT:17 GS:3 HC:104 AZ:21 PROT:42 SAL:1	22 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con - ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral Napolitan rice Hake with fried garlic and balsamic with - *ensalada de lechuga y maíz* Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:28 GS:5 HC:98 AZ:10 PROT:35 SAL:4	23 Crema de puerros con daditos de manzana Garbanzos estofados con arroz Fruta de temporada y pan variado Leek cream Stewed chickpeas with rice Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.433/821 GT:9 GS:0 HC:141 AZ:27 PROT:24 SAL:1
26 Salteado de guisantes con jamón Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta de temporada y pan variado Sautéed peas with ham Veggie meatballs with tomato with sautéed rice in garlic Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.944/704 GT:16 GS:1 HC:106 AZ:28 PROT:28 SAL:2	27 Menestra de verduras frescas de Navarra Lomo asado con salsa de manzana con - ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan variado Fresh minestrone from Navarra Grilled loin with applesauce with - *ensalada de lechuga y remolacha* Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.799/670 GT:21 GS:6 HC:80 AZ:28 PROT:42 SAL:3	28 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con pisto Fruta de temporada y pan variado Homemade soup with wheat pasta Grilled chicken with ratatouille Seasonal Fruit and assorted bread VE:2.880/689 GT:12 GS:2 HC:99 AZ:21 PROT:46 SAL:1	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with - *ensalada de lechuga y tomate* Plain yoghurt and wholemeal bread VE:3.277/784 GT:30 GS:7 HC:90 AZ:14 PROT:41 SAL:2	30 Arroz tres delicias (eco.) Rape a la andaluza con salsa de tomate Fruta de temporada y pan variado Chinese fried rice (eco.) Andalusian monkfish with tomato sauce Seasonal Fruit and assorted bread VE:3.061/732 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:19 PROT:43 SAL:1