Primaria

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 **FESTIVO**	4 **FESTIVO**	5 **FESTIVO**	6 **FESTIVO**
9 Crema de calabacín (eco.) con buffet de ensalada Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:4.017/961 GT:41 GS:12 HC:109 AZ:36 PROT:36 SAL:3	10 Puchero andaluz con hierbabuena con buffet de ensalada Limanda al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral VE:3.576/856 GT:22 GS:7 HC:107 AZ:15 PROT:56 SAL:1	11 Arroz integral tres delicias con buffet de ensalada Pechuga de pollo a la plancha con salteado de maíz Fruta y pan VE:3.153/754 GT:11 GS:2 HC:117 AZ:34 PROT:50 SAL:2	12 Brócoli al vapor con patatas con buffet de ensalada Abadejo en salsa con pisto Fruta y pan integral VE:2.828/677 GT:21 GS:2 HC:89 AZ:28 PROT:44 SAL:2	13 Sopa minestrone con buffet de ensalada Lomo asado con patatas asadas Fruta y pan VE:2.990/715 GT:15 GS:4 HC:103 AZ:32 PROT:41 SAL:2
16 Crema de zanahoria con buffet de ensalada Tortilla de patatas con guisantes salteados (eco.) Fruta y pan VE:3.285/786 GT:22 GS:5 HC:111 AZ:39 PROT:33 SAL:1	17 Sopa de tomate hindú con buffet de ensalada Salmón al horno con brócoli aliñado Fruta y pan integral VE:2.264/542 GT:12 GS:2 HC:70 AZ:31 PROT:40 SAL:1	18 Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con buffet de ensalada Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.331/797 GT:16 GS:4 HC:120 AZ:30 PROT:41 SAL:2	19 **J. G. REINO UNIDO** Baked beans con buffet de ensalada Fish and chips Natillas y pan integral VE:4.156/994 GT:36 GS:6 HC:123 AZ:28 PROT:49 SAL:3	20 Judías verdes con patatas con buffet de ensalada Jamoncitos de pollo asados con arroz salteado Fruta y pan VE:2.996/717 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:30 PROT:31 SAL:1
23 Crema de verduras (eco.) con buffet de ensalada San Jacobo con dados de zanahorias y calabacín al horno Fruta y pan VE:3.731/893 GT:41 GS:6 HC:102 AZ:37 PROT:31 SAL:2	24 Chole palak (estofado de garbanzos con espinacas) con buffet de ensalada Abadejo al horno con - patatas a lo pobre (pimiento tricolor y cebolla) Yogur y pan integral VE:3.374/807 GT:18 GS:6 HC:99 AZ:18 PROT:57 SAL:3	25 Arroz integral con salsa de tomate con buffet de ensalada Tortilla francesa de pavo con brócoli salteado Fruta y pan VE:3.312/792 GT:17 GS:3 HC:127 AZ:29 PROT:36 SAL:2	26 Crema de guisantes con buffet de ensalada - Limanda en salsa con pisto Fruta y pan VE:3.322/795 GT:25 GS:2 HC:100 AZ:33 PROT:44 SAL:1	27 Crema de calabacín (eco.) con buffet de ensalada -Pasta integral con boloñesa vegetal de soja con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.600/861 GT:19 GS:3 HC:136 AZ:34 PROT:33 SAL:2
30 - Crema de calabaza eco con buffet de ensalada Lasaña casera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.487/834 GT:26 GS:4 HC:122 AZ:33 PROT:28 SAL:2				