Ovolactovegetariano

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 veggie con salsa de tomate con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:3.358/803 GT:22 GS:3 HC:119 AZ:39 PROT:32 SAL:3	10 Sopa de verduras con buffet de ensalada Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral VE:2.975/712 GT:17 GS:6 HC:95 AZ:21 PROT:39 SAL:2	11 Arroz integral tres delicias con buffet de ensalada Rollito de primavera con salteado de maíz Fruta y pan VE:3.508/839 GT:20 GS:3 HC:139 AZ:54 PROT:30 SAL:1	12 Brócoli al vapor con patatas con buffet de ensalada - Revuelto de champiñones con pisto Fruta y pan integral VE:2.839/679 GT:24 GS:4 HC:84 AZ:29 PROT:36 SAL:2	13 Sopa minestrone con buffet de ensalada Pizza vegetal con patatas asadas Fruta y pan VE:3.437/822 GT:17 GS:6 HC:137 AZ:35 PROT:30 SAL:3
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 Hamburguesa vegana con brócoli aliñado Fruta y pan integral VE:2.439/584 GT:11 GS:2 HC:97 AZ:33 PROT:25 SAL:1	18 Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con buffet de ensalada Falafel de garbanzos con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.929/940 GT:17 GS:2 HC:165 AZ:37 PROT:35 SAL:2	19 **J. G. REINO UNIDO** Baked beans con buffet de ensalada Pastel de verduras con patatas fritas Natillas y pan integral VE:4.578/1.095 GT:45 GS:12 HC:131 AZ:33 PROT:44 SAL:2	20 Judías verdes con patatas con buffet de ensalada Tofu a la plancha con arroz salteado Fruta y pan VE:2.688/643 GT:10 GS:2 HC:112 AZ:31 PROT:27 SAL:1
23 Crema de verduras (eco.) con buffet de ensalada Fajitas de verduras con dados de zanahorias y calabacín al horno Fruta y pan VE:3.214/769 GT:24 GS:23 HC:114 AZ:36 PROT:24 SAL:1	24 Chole palak (estofado de garbanzos con espinacas) con buffet de ensalada Wok de verduras con - patatas a lo pobre (pimiento tricolor y cebolla) Yogur y pan integral VE:3.382/809 GT:18 GS:5 HC:105 AZ:24 PROT:43 SAL:3	25 Arroz integral con salsa de tomate con buffet de ensalada Tortilla francesa con brócoli salteado Fruta y pan VE:3.412/816 GT:20 GS:4 HC:126 AZ:29 PROT:35 SAL:2	26 Crema de guisantes con buffet de ensalada Berenjena rellena de quinoa y pisto con pisto Fruta y pan VE:3.202/766 GT:16 GS:1 HC:131 AZ:37 PROT:29 SAL:3	27 Crema de calabacín (eco.) con buffet de ensalada Macarrones a la napolitana con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.420/818 GT:14 GS:3 HC:141 AZ:33 PROT:30 SAL:1
30 - Crema de calabaza eco con buffet de ensalada Lasaña vegetal con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.466/829 GT:26 GS:6 HC:121 AZ:35 PROT:26 SAL:2				