

# MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Junio 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b> Lentejas estofadas con arroz integral (eco.) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Pera y pan (eco.)</p> <p>VE:2.130/510 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>2</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Naranja (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.235/535 GT:19 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>3</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.867/447 GT:21 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Espirales con boloñesa de atún Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Nectarina (eco.) y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.180/522 GT:23 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de patata y zanahoria (eco.) Salmón al horno con pisto (eco.) (calabacín, pimiento, zanahoria, tomate, patata) Manzana (eco) y pan (eco.)</p> <p>VE:1.911/457 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>8</b> Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Plátano y pan (eco.)</p> <p>VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>9</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Plumas integrales (eco.) con salsa de tomate y soja texturizada (tomate, soja, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.273/544 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>10</b> Crema de patata y calabacín (eco) Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de zanahoria rallada Pera y pan (eco.)</p> <p>VE:1.848/442 GT:18 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>11</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana (eco) y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Abadejo horneado al pimentón con salteado de verduras con tomate (eco.) (calabaza, judía, calabacín) Melocotón natural y pan (eco.)</p> <p>VE:2.192/524 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>
<p><b>15</b> Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Nectarina (eco.) y pan (eco.)</p> <p>VE:2.131/510 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>16</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Puchero de garbanzos (eco.) con arroz, patata, cebolla, zanahoria, judía verde y calabaza Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.922/460 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>17</b> Crema de patata y espinaca (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate con - ensalada de lechuga y tomate Manzana (eco) y pan (eco.)</p> <p>VE:2.099/502 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>18</b> Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pera y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.922/460 GT:22 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Arroz en amarillo con verduras rehogadas (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Merluza horneada con ajo y perejil con fritada de verduras (eco.) Melocotón natural y pan (eco.)</p> <p>VE:2.165/518 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>22</b> pan (eco.)</p> <p>VE:681/163 GT:1 GS:0 HC:31 AZ:3 PROT:6 SAL:0</p>	<p><b>23</b> pan integral (eco.)</p> <p>VE:550/132 GT:2 GS:0 HC:29 AZ:3 PROT:7 SAL:0</p>	<p><b>24</b> VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>25</b> VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>26</b> VACACIONES DE VERANO</p>
<p><b>29</b> VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>30</b> VACACIONES DE VERANO</p>			<p>“En cumplimiento del RD 315/2025 estos menús disponen de la información relativa al contenido sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es ”.</p>

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)