MES: Noviembre 2025

CEIP MARÍA ZAMBRANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
3	4	5	6	7	8	9
FESTIVO  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta  (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	a =	1.0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0		
17	18	19	20	21	22	23
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20	20
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Lentejas (eco) estofadas con verduras  - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0		

ın	( -	HITO	n
	U	ıutc	: 1 1

MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
MLS. NOVICITIBIC 2025				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas Fruta y pan (sin gluten)
	Truca y pair (Sin gluceil)	Fruta y pan (sin gluten)	Yogur y pan (sin gluten)	Truta y pair (siir giuteir)
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	Arroz integral con salsa de tomate  Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten)	Patatas estofadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Verduras salteadas - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone (sin gluten) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)

Sin Lactosa

	aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan	
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan	
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	

Menú Adaptado

aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA AL HUEVO CRUDO, PUEDE COMER PASTA				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	remolacha Yogur y <mark>pan integral</mark>	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

1.	Terra Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA AL HUEVO POCO HECHO,LENGUADO, GALLO, FRUTOS SECOS,LEGUMBRES EXCEPTO JUDIAS BLANCAS, PUEDE COMER SOJA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Crema de puerros con manzana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	Salteado de acelgas frescas (eco.) - Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Verduras salteadas Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan		Crema de zanahoria fresca	Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Rehogado de col y patata	Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
72131072/733 0110 0310 1101071210 1110 071210	12.5.2.1.,7.7.0.0110.0510.7.2.10.110.07.2.10	12:5:525/75 1 01:0 05:0 11:0 11:0 11:0 57:2:0	1 2131230/101 0110 0010 11010 1101110 110 011210	72101022/702 0110 0010 110107 1210 1110 110 07 1210

M	lenú Adaptado	MENÚ EL	ABORADO POR EL DEPART	'AMENTO DE NUTRICIÓN DI aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGICO A LAS FRUTAS CON HUESO				
3 <b>FESTIVO</b>	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan  VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10	11	12	13	14
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan

B. 1		
- 1		( arna
- 1 \	IU	Carrie

	No carrie			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Abadejo a la plancha Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/176 G1:0 G5:0 HC:0 AZ:0 PRO1:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/187 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 G1:0 G5:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Frutos Secos

aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ediles	Martes	Microles	Jueves	Vierries
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10		12	13	14
Sopa de pasta (eco.)	Garbanzos estofados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca	Lentejas (eco) estofadas con verduras
Salteado de cerdo con pisto	Suprema de salmón al limón con	Tortilla francesa con cebolla y	Merluza con pil pil de tomate con	Tortilla francesa de pavo con
suave Fruta y pan	ensalada de lechuga y aceitunas	calabacín con - ensalada de lechuga y maíz	patatas panaderas Yogur y pan	ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
ττατά γ ράπ	negras Fruta y pan	Fruta y pan	Togut y pari	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco	Salteado de guisantes con	Arroz tres delicias (eco.)	- Alubias estofadas con calabaza	Espaguetis integrales (eco.) con
con patata y cebolla Pollo asado al limón con	sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con	Magro en salsa con dados de	Tortilla francesa de queso con	salsa de zanahoria
ensalada de lechuga, pepino y	ensalada de lechuga y	zanahorias y calabacín	ensalada de lechuga y maíz	Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
zanahoria Fruta y pan	remolacha Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24	i i	26	27	28
Arroz integral con salsa de	Lentejas (eco) estofadas con		Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas
tomate Filete de merluza al horno con	verduras - Tortilla de patatas. con	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados	(verduras frescas)	Caballa al horno y aliño de limón
refrito de ajo y balsámico con	ensalada de lechuga, pepino y	de zanahorias y calabacín	Pollo asado con tomillo con	con ensalada de lechuga y remolacha
patatas dado	zanahoria	Fruta y pan	ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Fruta y pan
Fruta y pan	Fruta y pan		- , ,	
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

V	lenί	í Ac	lap	tad	0
		<i>A 1</i> 10			

aramark aramark				
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	lueves	Viernes
SIN ANACARDOS				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan  VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	18 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	21 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0  24  Arroz integral con salsa de tomate  Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado  Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0  25  Lentejas (eco) estofadas con verduras  - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0  26  Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0  28  Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

- Nombre del Colegio -MES: Noviembre 2025 Miércoles Martes lueves Lunes SIN BERENJENA Alubias pintas estofadas con Garbanzos estofados con Paella de verduras Salteado de acelgas frescas verduras arroz integral Lomo asado con salsa de (eco.) Tortilla francesa con atún con Abadejo a la donostiarra con **FESTIVO** manzana con ensalada de Pollo a la barbacoa con patatas ensalada de lechuga, pepino y ensalada de lechuga y lechuga y tomate panaderas maiz remolacha Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 14 10 Arroz integral con salsa de Lenteias (eco) estofadas con Garbanzos estofados con Sopa de pasta (eco.) verduras Crema de zanahoria fresca tomate verduras Tortilla francesa con cebolla y Suprema de salmón al limón con Merluza con pil pil de tomate con Salteado de cerdo con pisto Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas calabacín con - ensalada de ensalada de lechuga, pimiento y patatas panaderas suave lechuga y maíz Yogur y pan integral aceitunas negras Fruta y pan negras Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 18 19 21 20 Rehogado de calabacín fresco Salteado de guisantes con Espaguetis integrales (eco.) con con patata y cebolla sofrito de tomate y cebolla Arroz tres delicias (eco.) Alubias estofadas con calabaza salsa de zanahoria Pollo asado al limón con Abadejo a la andaluza con Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de gueso con Ragout de pavo con ensalada ensalada de lechuga y ensalada de lechuga, pepino y zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz de lechuga y tomate zanahoria remolacha Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 27 28 24 25 26 Arroz integral con salsa de Lenteias (eco) estofadas con Rehogado de col y patata Alubias pintas estofadas tomate verduras Sopa minestrone con pasta Caballa al horno y aliño de limón (verduras frescas) Lomo asado al ajillo con dados Filete de merluza al horno con - Tortilla de patatas, con Pollo asado con tomillo con con ensalada de lechuga y ensalada de lechuga, pepino y de zanahorias y calabacín refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate remolacha patatas dado zanahoria Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

Menú Adaptado

1.	Terra Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGICO AL FRUTOS SECOS,HUEVO,LTP, NO LEGUMBRES SOLO PUEDE COMER GARBANZOS				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Arroz con salsa de tomate Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Patatas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
VE.3.072/733 GT.0 G3.0 TIC.0 AZ.0 FROT.0 3AE.0	VE.3.244/170 GT.0 G3.0 TIC.0 AZ.0 FROT.0 3AE.0	VE.3.313/134 G1.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FRO1.0 3AE.0	VE.3.290/101 G1.0 G3.011C.0AZ.0 FRO1.0 3AL.0	VE.3.311/192 G1.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FRO1.0 SAL.0

Menú Adaptado

	Terra Maaptaao			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTOS SECOS, FRUTAS CON HUESO NI PIEL DE FRUTAS, FRUTA PELADA Y LAVADA				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

	Terra Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN GARBANZOS				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Patatas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Crema de verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES** 

Sin Legumbres

				araman
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Crema de puerros con manzana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Patatas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.)  Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Verduras salteadas Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Patatas estofadas
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Patatas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Verduras salteadas - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

#### MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark MES: Noviembre 2025 - Nombre del Colegio -Martes Miércoles Lunes lueves SIN MANDARINA Garbanzos estofados con Alubias pintas estofadas con Salteado de acelgas frescas Paella de verduras verduras arroz integral Lomo asado con salsa de (eco.) Tortilla francesa con atún con Abadejo a la donostiarra con **FESTIVO** Pollo a la barbacoa con patatas manzana con ensalada de ensalada de lechuga y ensalada de lechuga, pepino y lechuga y tomate panaderas remolacha maiz Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 10 12 13 14 Garbanzos estofados con Arroz integral con salsa de Lentejas (eco) estofadas con Sopa de pasta (eco.) Crema de zanahoria fresca verduras tomate verduras Salteado de cerdo con pisto Suprema de salmón al limón con Tortilla francesa con cebolla y Merluza con pil pil de tomate con Tortilla francesa de pavo con calabacín con - ensalada de ensalada de lechuga y aceitunas patatas panaderas ensalada de lechuga, pimiento y suave lechuga y maíz Yogur y pan integral Fruta y pan negras aceitunas negras Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 18 19 20 Rehogado de calabacín fresco Salteado de guisantes con Espaguetis integrales (eco.) con con patata y cebolla Arroz tres delicias (eco.) Alubias estofadas con calabaza sofrito de tomate y cebolla salsa de zanahoria Pollo asado al limón con Abadejo a la andaluza con Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de queso con Ragout de pavo con ensalada ensalada de lechuga y ensalada de lechuga, pepino y zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz de lechuga y tomate zanahoria remolacha Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 26 27 28 Arroz integral con salsa de Lenteias (eco) estofadas con Rehogado de col y patata Alubias pintas estofadas Sopa minestrone con pasta verduras tomate Caballa al horno y aliño de limón (verduras frescas) Filete de merluza al horno con - Tortilla de patatas. con Lomo asado al ajillo con dados Pollo asado con tomillo con con ensalada de lechuga y de zanahorias y calabacín refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, pepino y ensalada de lechuga y tomate remolacha patatas dado zanahoria Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú	Adaptado
	7 10.0.0

1 2025	Nambua dal Calania			al allian.
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN MELOCOTON				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan  VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10	11	12	13	14
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate  Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado  Fruta y pan	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

l.	Heria Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	lueves	Viernes
SIN NUECES				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
10	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

Įv	vienu Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lunes	Martes	Microbics	Jucves	Vicines
SIN PISTACHOS NI ANACARDOS				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

Įv	vienu Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Edites	Hurtes	Mercoles	Jucves	Vicines
SIN PISTACHOS				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10		12	13	14
Sopa de pasta (eco.)	Garbanzos estofados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca	Lentejas (eco) estofadas con verduras
Salteado de cerdo con pisto	Suprema de salmón al limón con		Merluza con pil pil de tomate con	
suave	ensalada de lechuga y aceitunas	calabacín con - ensalada de	patatas panaderas	ensalada de lechuga, pimiento y
Fruta y pan	negras Fruta y pan	lechuga y maíz Fruta y pan	Yogur y pan	aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco	Salteado de guisantes con		1	Espaquetis integrales (eco.) con
con patata y cebolla Pollo asado al limón con	sofrito de tomate y cebolla	Arroz tres delicias (eco.)	- Alubias estofadas con calabaza	salsa de zanahoria
ensalada de lechuga, pepino y	Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y	Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín	Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz	Ragout de pavo con ensalada
zanahoria	remolacha	Fruta y pan	Yogur y pan	de lechuga y tomate Fruta y pan
Fruta y pan	Fruta y pan		1	Traca y pair
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz intogral con salsa do		26	27	28
Arroz integral con salsa de tomate	Lentejas (eco) estofadas con verduras	Sopa minestrone con pasta	Rehogado de col y patata	Alubias pintas estofadas
Filete de merluza al horno con	- Tortilla de patatas. con	Lomo asado al ajillo con dados	(verduras frescas) Pollo asado con tomillo con	Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y
refrito de ajo y balsámico con patatas dado	ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	de zanahorias y calabacín Fruta y pan	ensalada de lechuga y tomate	remolacha
Fruta y pan	Fruta y pan	Truck y pari	Yogur y pan	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

Įv	Meriu Adaptado			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Edition	7 10.755	The solos	Jacob	
SIN PLATANO				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de	Tortilla francesa con atún con	Abadejo a la donostiarra con	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas
	lechuga y tomate	ensalada de lechuga, pepino y maiz	ensalada de lechuga y remolacha	panaderas
	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10		12	13	14
Sopa de pasta (eco.)	Garbanzos estofados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de zanahoria fresca	Lentejas (eco) estofadas con verduras
Salteado de cerdo con pisto	Suprema de salmón al limón con	Tortilla francesa con cebolla y	Merluza con pil pil de tomate con	Tortilla francesa de pavo con
suave	ensalada de lechuga y aceitunas			ensalada de lechuga, pimiento y
Fruta y pan	negras Fruta y <mark>pan integral</mark>	lechuga y maíz Fruta y pan	Yogur y pan integral	aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco	Salteado de guisantes con	1	1	Espaguetis integrales (eco.) con
con patata y cebolla Pollo asado al limón con	sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con	salsa de zanahoria
ensalada de lechuga, pepino y	ensalada de lechuga y	zanahorias y calabacín	ensalada de lechuga y maíz	Ragout de pavo con ensalada
zanahoria	remolacha	Fruta y pan	Yogur y pan integral	de lechuga y tomate Fruta y pan
Fruta y pan	Fruta y pan integral	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		, ,
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de	25 Lentejas (eco) estofadas con	26		28
tomate	verduras	Sopa minestrone con pasta	Rehogado de col y patata (verduras frescas)	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón
Filete de merluza al horno con	- Tortilla de patatas, con	Lomo asado al ajillo con dados	Pollo asado con tomillo con	con ensalada de lechuga y
refrito de ajo y balsámico con patatas dado	ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	de zanahorias y calabacín Fruta y pan	ensalada de lechuga y tomate	remolacha
Fruta y pan	Fruta y pan integral	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Yogur y pan integral	Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0