

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025		CEIP ZARAGOZA SUR					
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 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
13 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2	25 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses