

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

CEIP ZARAGOZA SUR

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

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3,102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3,064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3,185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
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

VE:3,323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3,114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3,143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3,114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3,206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3,097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3,043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3,110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3,156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3,127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3,294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES