MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	3 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con patatas, puerro y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.106/743 GT:11 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:32 SAL:1	4 Sopa de pasta con pasta integral Lomo a la italiana con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.039/727 GT:35 GS:9 HC:112 AZ:28 PROT:38 SAL:2	5 Crema ecológica de zanahoria Albóndigas veggie a la jardinera con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.068/734 GT:18 GS:4 HC:66 AZ:22 PROT:25 SAL:2	6 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.302/790 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:26 PROT:43 SAL:1	7 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.043/728 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:28 PROT:30 SAL:3	10 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Rape a la bilbaína con patatas panaderas Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.064/733 GT:13 GS:2 HC:91 AZ:32 PROT:32 SAL:1	11 Judías verdes con patatas Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.298/789 GT:4 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:18 SAL:1	12 Alubias estofadas con calabaza y patata Huevos revueltos con atún con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:44 SAL:2	13 Paella de verduras Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.110/744 GT:17 GS:3 HC:136 AZ:26 PROT:36 SAL:1	14 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	15 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
16 Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2	17 Lentejas con verduras de temporada Huevos gratinados al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.210/768 GT:25 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:35 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Estofado vegetal a la jardinera con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.139/751 GT:29 GS:3 HC:141 AZ:28 PROT:27 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín al horno Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.060/732 GT:21 GS:6 HC:51 AZ:14 PROT:44 SAL:1	20 Brócoli fresco con jamón Filete de abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.290/787 GT:13 GS:2 HC:82 AZ:27 PROT:32 SAL:1	21 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	22 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*
23 Arroz con pollo Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:123 AZ:37 PROT:46 SAL:1	24 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.043/728 GT:9 GS:2 HC:106 AZ:24 PROT:32 SAL:1	25 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.056/731 GT:24 GS:4 HC:80 AZ:26 PROT:28 SAL:1	26 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral (eco.) Albóndigas veggie a la jardinera Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.223/771 GT:27 GS:12 HC:92 AZ:18 PROT:44 SAL:1	27 Alubias pintas guisadas con verduras Ragout de pavo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.285/786 GT:18 GS:3 HC:113 AZ:30 PROT:46 SAL:1	28 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	29 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
30 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2				Los contenidos en nutrientes corresponden a escolares 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. Los menús se acompañarán de AGUA. Las frutas servidas serán: serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES