

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

| Lunes                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                                                                                             | Viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                            | 4                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| 8                                                                                                                                      | <b>9</b><br><b>INICIO CURSO ESCOLAR</b><br>Pasta integral a la napolitana<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan | <b>10</b><br>Crema de zanahoria con manzana<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan           | <b>11</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de caballa con pisto<br>Yogur y pan integral                                            | <b>12</b><br>Arroz tres delicias<br>Wok de pavo con verduritas<br>Fruta y pan                                                                                                                                                      |         |
| <b>15</b><br>Arroz hortelano con legumbres con verduras<br>Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan | <b>16</b><br>Crema de champiñones<br>Albóndigas con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan integral                                                        | <b>17</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan | <b>18</b><br>Alubias pintas estofadas con verduras<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral     | <b>19</b><br>Pasta con salsa de zanahoria<br>Pollo a la barbacoa con pisto<br>Fruta y pan                                                                                                                                          |         |
| <b>22</b><br>Salteado de borraja con patatas<br>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan                   | <b>23</b><br>Vichyssoise de garbanzos<br>Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero<br>Fruta y pan integral                                        | <b>24</b><br>Arroz a la napolitana<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan                    | <b>25</b><br>Guiso de lentejas con manzana<br>Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Pollo asado con salteado de verduras<br>Fruta y pan                                                                                                                                                  |         |
| <b>29</b><br>Puré de patata, puerro y zanahorias<br>Hamburguesa mixta con arroz salteado<br>Fruta y pan                                | <b>30</b><br>Paella de verduras<br>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                                | 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 |         |