Menú ESO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit*	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.182/761 GT:27 GS:7 HC:99 AZ:11 PROT:28 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín,zanahoria) (eco.) Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream (courgette, carrot) (eco.) Pork steak with tomatoes with diced potatoes Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.481/833 GT:42 GS:7 HC:87 AZ:30 PROT:27 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Napolitan rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2	7 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	8 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
9 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *(*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit*	10 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Vegetables lentils Codfish croquettes with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.392/811 GT:32 GS:5 HC:102 AZ:8 PROT:21 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo con pasta integral Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits with wheat pasta Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.302/790 GT:8 GS:0 HC:146 AZ:36 PROT:38 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Courgette cream (eco.) Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.696/645 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:29 PROT:35 SAL:2	14 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	15 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.867/686 GT:12 GS:3 HC:101 AZ:27 PROT:45 SAL:2	17 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas asadas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.193/764 GT:30 GS:4 HC:90 AZ:23 PROT:37 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Eggs au gratin with fresh salad with black olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.912/936 GT:33 GS:7 HC:125 AZ:26 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan Baked beans Fish and chips Special desserts and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with say bolognese Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1	21 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.328/796 GT:24 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:27 SAL:2	24 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.957/707 GT:21 GS:3 HC:102 AZ:35 PROT:27 SAL:2	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 **THANKSGIVING** Salteado de judías verdes Albóndigas con tomate con verduras Postre especial y pan integral Sauteed green beans Meatballs with tomato sauce with vegetables Special desserts and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.960/708 GT:32 GS:11 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with lettuce and carrot salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.863/685 GT:17 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:40 SAL:2	28 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	29 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
30 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:2.767/662 GT:14 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:24 SAL:1				Las frutas servidas 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