Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread VE:3.314/793 GT:27 GS:7 HC:106 AZ:13 PROT:29 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 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 "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 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 VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
9 **FESTIVO**	10 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Vegetables lentils Codfish croquettes with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread VE:3.523/843 GT:32 GS:5 HC:109 AZ:9 PROT:22 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 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 Soup with ham & egg bits with wheat pasta Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and bread VE:3.433/821 GT:8 GS:0 HC:153 AZ:38 PROT:39 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 VE:2.696/645 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:29 PROT:35 SAL:2
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 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 Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread VE:3.325/795 GT:30 GS:4 HC:97 AZ:25 PROT:38 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 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 VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan Carrot cream Macaroni with bolognese sauce Fruit and bread VE:2.922/699 GT:9 GS:1 HC:132 AZ:32 PROT:22 SAL:1
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 VE:3.328/796 GT:24 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:27 SAL:2	24 Crema casera de calabaza dulce Estofado de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream Chicken stew with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:2.774/664 GT:18 GS:3 HC:91 AZ:31 PROT:38 SAL:1	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 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 Sauteed green beans Meatballs with tomato sauce with vegetables Special desserts and bread VE:3.091/740 GT:32 GS:11 HC:81 AZ:27 PROT:33 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 VE:2.863/685 GT:17 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:40 SAL:2
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 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.