

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025		SANTA CATALINA LABOURE				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Ensalada caprese Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan integral Caprese salad Lentils with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	2 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Whole grain spaguettis with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Grilled chicken with its juice with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	3 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Filete de merluza a la donostiarra con salteado de verduras Fruta de temporada y pan integral Eco chickpeas stewed with spinach and hard-boiled egg Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with sautéed vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2968/710 GT: 23 GS: 4 HC: 91 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
6 Salteado de guisantes con jamón Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y cebolla Yogur natural y pan Sautéed peas with ham Baked potato omelet with lettuce salad with onion Plain yoghurt and bread	7 Arroz blanco salteado Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Sautéed white rice Andalusian style haddock with green salad with olives Seasonal Fruit and bread	8 Menestra de verduras salteadas Lentejas con arroz integral (eco.) Fruta de temporada y pan integral Sautéed minestrone Lentils with brown rice (eco.) Seasonal Fruit and wholemeal bread	9 Macarrones (integrales) gratinados Pastel de salmón con salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Salmon cake with carrot sauce Seasonal Fruit and bread	10 Crema de verduras Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Vegetables cream Vegetables stew Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2936/702 GT: 25 GS: 4 HC: 91 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 1	
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan Sautéed green beans with potatoes Hake and squid meatballs in tomato sauce with lettuce & cucumber Plain yoghurt and bread	14 Sopa minestrone Garbanzos a la catalana con espinacas y huevo duro Fruta de temporada y pan Minestrone soup Catalan style chickpeas with spinach and egg Seasonal Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con dados de zanahorias y calabacín Fruta de temporada y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken thigh with diced carrots and zucchini Seasonal Fruit and wholemeal bread	16 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (eco.) y pan Stewed beans (pepper, onion, carrot) Baked French omelet with lettuce & tomatoes Seasonal fruit (eco.) and bread	17 Ensalada de lechuga, maíz y quinoa Macarrones con boloñesa de soja con verduras Fruta de temporada y pan Lettuce, corn and quinoa salad Macaroni with soy bolognese with vegetables Seasonal Fruit and bread	VE: 2412/577 GT: 11 GS: 2 HC: 91 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 1	
20 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Paella mixta Yogur natural y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Mixed Paella Plain yoghurt and bread	21 Crema de legumbres Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Cream of legumes Eggs au gratin with white sauce with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	22 Sopa de cocido casera con fideo eco. Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral Cocido soup with noodle eco. Mackerel with carrot sauce and sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread	23 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta de temporada y pan Sautéed beans with garlic & parsley Grilled tenderloin with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Seasonal Fruit and bread	24 Crema de calabacín (eco.) Fish and chips de lenguadina Fruta de temporada y pan integral Courgette cream (eco.) Dab fish and chips Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 3028/724 GT: 24 GS: 5 HC: 93 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1	
27 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Garden rice with legums Hake in green sauce with lettuce & carrot Plain yoghurt and bread	28 Salteado de judías verdes con patatas Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Sautéed green beans with potatoes Chicken breast in garlic sauce with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread	29 Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria Revuelto de queso con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral Macaroni with carrot sauce (eco.) Scrambled eggs with cheese with tomato salad Seasonal Fruit and wholemeal bread	30 Crema de guisantes Albóndigas en salsa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta de temporada y pan Pea cream Meatballs in gravy with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Seasonal Fruit and bread	31 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Baked salmon with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	VE: 2875/688 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 1	