

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026 SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5	6	7	8 Crema de guisantes Albóndigas veganas a la jardinera Fruta de temporada y pan Pea cream Vegan meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread	9 Garbanzos estofados Salmón al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral Stewed chickpeas Baked salmon with roasted potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 3182/761 GT: 21 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 1
12 Menestra de verduras salteadas Paella mixta Fruta de temporada y pan Sautéed minestrone Mixed Paella Seasonal Fruit and bread	13 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	14 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral Courgette cream (eco.) Roasted lemon chicken with lettuce and beets Seasonal Fruit and wholemeal bread	15 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Abadejo con refrito de ajo y balsámico Fruta de temporada y pan Lentils with vegetables Pollock with garlic and balsamic rehash Seasonal Fruit and bread	16 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Pasta con boloñesa de atún Yogur y pan integral Lettuce, tomato, corn, carrot and olive salad Pasta with tuna bolognese Yoghurt and wholemeal bread	VE: 2663/637 GT: 14 GS: 3 HC: 96 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 1
19 Espaguetis integrales (eco.) Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Whole wheat spaghetti (eco.) Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	20 Garbanzos (eco.) con espinacas Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan Stew eco chickpeas with spinach Hake in green sauce Seasonal Fruit and bread	21 Crema de coliflor Wok de arroz salteado con soja texturizada, setas y mukimame Fruta de temporada y pan integral Cream of cauliflower Stir-fried rice wok with textured soy, mushrooms and mukimam Seasonal Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Hamburguesa a la plancha con salsa de verduras Fruta de temporada y pan "Cocido" soup Grilled hamburger with vegetables sauce Seasonal Fruit and bread	23 Ensalada mixta Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan integral Mixed salad Lentils with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2741/656 GT: 17 GS: 3 HC: 99 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 1
26 Guisantes salteados Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed peas Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	27 Crema de calabaza Pollo al chilindrón con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Chicken in "chilindron" gravy with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	28 Paella de verduras Filete de merluza al Orio con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral Vegetable paella Orio style hake with green salad with olives Seasonal Fruit and wholemeal bread	29 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate con cebolla Fruta de temporada y pan Lentils with vegetables Tuna omelette with onion & tomato salad Seasonal Fruit and bread	30 Salteado de acelgas con patatas Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Macaroni bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2845/681 GT: 14 GS: 2 HC: 107 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 1