

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Septiembre 2026 SANTA CATALINA LABOURE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		1		2		3		4	Arroz tres delicias clásico Pollo asado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Classic three delights rice Grilled chicken with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.795/669 GT:15 GS:3 HC:94 AZ:17 PROT:41 SAL:1
7	Pasta (integral) con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan Multigrain pasta with tomato sauce Beef meatballs with gravy with vegetables Seasonal Fruit and bread VE:3.240/775 GT:22 GS:8 HC:109 AZ:22 PROT:35 SAL:2	8	Ensalada mixta Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada y pan Mixed salad Stewed lentils with rice Seasonal Fruit and bread VE:2.352/563 GT:4 GS:0 HC:110 AZ:23 PROT:24 SAL:1	9	Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Lomo a la plancha con pimientos Fruta de temporada y pan integral Sautéed chard, potatoes and carrots Grilled tenderloin with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.298/550 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:21 PROT:33 SAL:2	10	Garbanzos con verduras (eco.) Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Chickpeas with vegetables (eco.) Baked hake with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:3.078/736 GT:15 GS:1 HC:107 AZ:29 PROT:47 SAL:1	11	Puré de calabaza Arroz con salsa de tomate con huevo duro Yogur natural y pan integral Butternut squash purée Rice with tomato sauce with hard-boiled egg Plain yoghurt and wholemeal bread VE:2.740/656 GT:15 GS:5 HC:103 AZ:10 PROT:26 SAL:2
14	Sopa de fideos integral Jamoncitos de pollo asados con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Whole wheat noodle soup Grilled chicken thigh with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:2.494/597 GT:23 GS:4 HC:64 AZ:21 PROT:39 SAL:2	15	Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan Sautéed chard, potatoes and carrots Vegetables stew Seasonal Fruit and bread VE:2.370/567 GT:12 GS:3 HC:77 AZ:21 PROT:38 SAL:2	16	Paella mixta Tortilla francesa de jamón york Fruta de temporada y pan integral Mixed paella Ham omelette Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.725/652 GT:17 GS:4 HC:94 AZ:17 PROT:28 SAL:1	17	Puré de verduras Pasta con salsa de tomate con boloñesa de soja Yogur natural y pan Vegetables purée Pasta with tomato sauce with say bolognese Plain yoghurt and bread VE:2.813/673 GT:12 GS:3 HC:108 AZ:20 PROT:30 SAL:2	18	Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Lenguadina a la donostiarra con ensalada de queso fresco Fruta de temporada y pan integral Stewed beans (pepper, onion, carrot) Donostia-style sole with fresh cheese salad Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.685/882 GT:35 GS:3 HC:94 AZ:20 PROT:49 SAL:1
21	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Arroz a la cubana con huevo duro Fruta de temporada y pan Mixed salad Cuban style rice with hard-boiled egg Seasonal Fruit and bread VE:3.327/796 GT:25 GS:7 HC:107 AZ:23 PROT:36 SAL:3	22	Salteado de guisantes con patata y cebolla Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con patatas asadas Fruta de temporada y pan Sauteed peas with potato and onion Baked hake fillet with citrus vinaigrette with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread VE:2.513/601 GT:11 GS:1 HC:90 AZ:25 PROT:36 SAL:2	23	Porrusalda Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta de temporada y pan integral Leek soup Chicken breast with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:1.940/464 GT:7 GS:0 HC:69 AZ:18 PROT:34 SAL:1	24	Puré de calabaza Lentejas estofadas con verduras Yogur natural y pan Butternut squash purée Lentils with vegetables Plain yoghurt and bread VE:2.480/593 GT:10 GS:3 HC:103 AZ:13 PROT:26 SAL:2	25	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan integral Chicken soup with noodles Beef hamburger with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.221/531 GT:21 GS:5 HC:72 AZ:20 PROT:29 SAL:2
28	Arroz con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Roasted pork loin with fine herbs with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread VE:3.246/777 GT:23 GS:4 HC:112 AZ:19 PROT:31 SAL:1	29	Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga Yogur natural y pan Lentils stewed with vegetables "Tierra de Sabor" Baked potato omelet with lettuce Plain yoghurt and bread VE:3.749/897 GT:34 GS:8 HC:631 AZ:18 PROT:39 SAL:1	30	Judías verdes salteadas Estofado de pavo a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Sautéed green beans Turkey & vegetable stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.937/703 GT:29 GS:5 HC:79 AZ:21 PROT:30 SAL:1				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda