Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 **DIA NO LECTIVO**	4 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	5 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	6 Sopa casera Hamburguesa de ternera con jardinera Fruta de temporada y pan integral Homemade soup Beef hamburguer with mixed vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.452/587 GT:19 GS:4 HC:87 AZ:19 PROT:29 SAL:2
9 Arroz a la cubana Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta de temporada y pan Cuban style rice Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread VE:4.144/991 GT:35 GS:10 HC:116 AZ:20 PROT:52 SAL:3	10 Judías verdes con patatas Estofado de pavo a la jardinera Fruta de temporada y pan Green beans with potatoes Turkey & vegetable stew Seasonal Fruit and bread VE:2.220/531 GT:10 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:29 SAL:1	11 Puré de verduras (eco.) Tortilla francesa con ensalada Yogur natural y pan integral Vegetables purée French omelette with salad Plain yoghurt and wholemeal bread VE:2.054/492 GT:22 GS:6 HC:50 AZ:11 PROT:24 SAL:1	12 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lenguado al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Sautéed beans with garlic & parsley Baked flounder with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:3.020/722 GT:19 GS:3 HC:101 AZ:21 PROT:48 SAL:1	13 Brócoli salteado Macarrones con boloñesa de atún Fruta de temporada y pan integral Sautéed broccoli Macaroni with tuna bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.301/551 GT:10 GS:1 HC:95 AZ:21 PROT:21 SAL:2
16 Guisantes salteados caseros Contramuslo de pollo al horno con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Guisantes salteados caseros Baked chicken with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread VE:3.094/740 GT:16 GS:2 HC:99 AZ:26 PROT:51 SAL:1	17 Puré de espinacas Lentejas con arroz integral (eco.) Yogur natural y pan Spinach purée Lentils with brown rice (eco.) Plain yoghurt and bread VE:2.795/669 GT:17 GS:4 HC:108 AZ:11 PROT:21 SAL:1	18 Sopa de ave con pasta integral Lomo en salsa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Chicken soup with whole grain pasta Loin in sauce with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.155/516 GT:17 GS:4 HC:65 AZ:17 PROT:32 SAL:4	19 Alubias verdes (eco.) con zanahoria Arroz con salsa de tomate con huevo duro Fruta de temporada y pan Green beans (eco.) with carrot Rice with tomato sauce with hard-boiled egg Seasonal Fruit and bread VE:2.897/693 GT:9 GS:2 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	20 **J.G. REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Natillas y pan integral Baked beans Fish and chips Custard and wholemeal bread VE:3.793/907 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:42 SAL:3
23 Pasta integral a la napolitana Bistec de magro a la plancha con ensalada Yogur natural y pan Wholemeal pasta with tomato and basil Pork steak with salad Plain yoghurt and bread VE:2.575/616 GT:19 GS:7 HC:79 AZ:10 PROT:34 SAL:1	24 Acelgas frescas (eco.) al ajillo Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Fresh chard (eco.) with garlic Baked potato omelet with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:2.098/502 GT:20 GS:3 HC:65 AZ:19 PROT:18 SAL:1	25 Alubias pintas guisadas Bacalao a la vizcaína con pimientos Fruta de temporada y pan integral Stewed pinto beans Cod Vizcaína style with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.706/647 GT:12 GS:1 HC:94 AZ:26 PROT:45 SAL:1	26 Arroz tres delicias (jamón dulce, guisantes, tortilla) Pollo asado a la antigua con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Chinese fried rice Old-fashioned chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:2.953/706 GT:14 GS:2 HC:103 AZ:20 PROT:43 SAL:1	27 Crema de coliflor Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta de temporada y pan integral Cream of cauliflower Chickpeas with seasonal vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.948/705 GT:15 GS:1 HC:114 AZ:31 PROT:32 SAL:1
30 **FESTIVO**				