Alergias combinadas

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 Tortilla francesa de jamón york con pimientos Yogur natural y pan Butternut squash purée Ham omelette with peppers Plain yoghurt and bread VE:2.162/517 GT:19 GS:6 HC:59 AZ:14 PROT:27 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 blanco salteado Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta de temporada y pan Sauteed white rice Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread VE:2.887/691 GT:19 GS:5 HC:96 AZ:19 PROT:32 SAL:2	10 Patatas guisadas Estofado de pavo a la jardinera Fruta de temporada y pan Stewed potatoes Turkey & vegetable stew Seasonal Fruit and bread VE:2.374/568 GT:10 GS:3 HC:87 AZ:21 PROT:32 SAL:2	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 Puré de zanahoria Lenguado al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Carrot purée Baked flounder with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:2.692/644 GT:22 GS:3 HC:86 AZ:22 PROT:35 SAL:1	13 Brócoli salteado Arroz al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral Sautéed broccoli Baked rice with vegetable stew Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.932/702 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:20 PROT:22 SAL:2
16 Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Carrot purée Baked chicken with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread VE:2.449/586 GT:15 GS:2 HC:72 AZ:22 PROT:39 SAL:1	17 Puré de espinacas Tortilla francesa con pimientos Yogur natural y pan Spinach purée French omelette with peppers Plain yoghurt and bread VE:2.303/551 GT:23 GS:7 HC:60 AZ:13 PROT:27 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 Crema de calabacín (eco.) Arroz blanco con salsa de tomate Fruta de temporada y pan Courgette cream (eco.) White rice with tomato sauce Seasonal Fruit and bread VE:2.445/585 GT:7 GS:1 HC:113 AZ:21 PROT:15 SAL:1	20 **J.G. REINO UNIDO** Porrusalda Fish and chips Natillas y pan integral Leek soup Fish and chips Custard and wholemeal bread VE:3.221/771 GT:31 GS:5 HC:97 AZ:22 PROT:30 SAL:2
23 Puré de verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada Yogur natural y pan Vegetables purée Pork steak with salad Plain yoghurt and bread VE:2.232/534 GT:21 GS:7 HC:57 AZ:13 PROT:29 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 Puré de verduras Bacalao a la andaluza con pimientos Fruta de temporada y pan integral Vegetables purée Andalusian style codfish with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.581/857 GT:48 GS:4 HC:69 AZ:22 PROT:37 SAL:1	26 Arroz salteado Pollo asado a la antigua con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Sautéed rice Old-fashioned chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:2.775/664 GT:11 GS:2 HC:102 AZ:19 PROT:39 SAL:1	27 Crema de coliflor Filete de ternera con pimientos Fruta de temporada y pan integral Cream of cauliflower Beef steak with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.296/549 GT:15 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:38 SAL:1
30 **FESTIVO**				