MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026 | LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 1 GLUTEN 8 CACAHUETE 2 HUEVO 9 SOJA 3 LECHE 10 SESAMO 4 PESCADO 11 APIO 5 MOLUSCOS 12 MOSTAZA 6 CRUSTÁCEOS 13 ALTRAMUZ 7 FRUTOS SECOS 14 SULTITOS	**3** Macarrones con salsa de tomate con pasta integral(1,3,9,12) Lomo adobado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria(14) Yogur(3) y pan integral(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.285/786 GT:26 GS:7 HC:100 AZ:16 PROT:47 SAL:2	**4** Arroz caldoso(4,5,6) Filete de abadejo(1,4) a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.763/661 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:35 SAL:1	**5** Cocido de garbanzos(14) Pollo asado al jugo con brócoli salteado Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.633/630 GT:9 GS:2 HC:87 AZ:23 PROT:48 SAL:2	**6** Patatas estofadas con carne(14) Tortilla de espinacas(29 con ensalada fresca con aceitunas negras(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:2.487/595 GT:15 GS:2 HC:92 AZ:19 PROT:23 SAL:2	**7** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**8** *1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
9 Lentejas guisadas con chorizo(14) Tortilla de patata(2) al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.380/809 GT:22 GS:3 HC:121 AZ:21 PROT:28 SAL:1	**10** Puré de calabaza(14) Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur(3) y pan integral(1) *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.255/779 GT:42 GS:10 HC:65 AZ:11 PROT:33 SAL:2	**11** Sopa de arroz Fajitas con boloñesa de soja y verduras asadas(1,3,9) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.475/592 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:28 PROT:24 SAL:4	**12** Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de jamón york(1,3) Ventresca de merluza(4) al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con maíz dulce(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.222/771 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:28 PROT:44 SAL:3	**13** Alubias estofadas con verduras(14) Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada fresca de lechuga con tomate(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.972/711 GT:12 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:55 SAL:1	**14** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**15** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
16 Macarrones a la napolitana con pasta integral(1,3,9,12) Varitas de merluza(1,3,4,5,6) con ensalada fresca de lechuga con tomate(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:4.308/1.031 GT:34 GS:5 HC:146 AZ:22 PROT:31 SAL:3	**17** Cocido de garbanzos Ventresca de merluza(4) con pil-pil de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria(14) Yogur(3) y pan integral(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.054/731 GT:38 GS:7 HC:64 AZ:12 PROT:36 SAL:2	**18** Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)(14) Lomo en salsa con cous cous(1) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.749/658 GT:16 GS:4 HC:93 AZ:23 PROT:34 SAL:2	**19** Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y zanahoria(2,14) Lentejas estofadas con verduras(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.790/667 GT:19 GS:2 HC:108 AZ:24 PROT:23 SAL:1	**20** Paella de carne Tortilla francesa(2) de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.820/675 GT:16 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:27 SAL:1	**21** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	**22** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
23 Lentejas a la hortelana (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (14) Hamburguesa(1,9,14) al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.422/579 GT:17 GS:4 HC:86 AZ:20 PROT:36 SAL:2	**24** Puré de verduras(14) Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Yogur(3) y pan integral(1) *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.288/787 GT:37 GS:8 HC:67 AZ:12 PROT:43 SAL:1	**25** Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria)(4,14) Tortilla francesa(2) con ensalada fresca con aceitunas(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.612/625 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:26 SAL:1	**26** Arroz tres delicias clásico(2) Gratinado de salmón(1,2,3,11,12,4) al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.959/708 GT:17 GS:2 HC:111 AZ:20 PROT:31 SAL:1	**27** Espaguetis con boloñesa de atún con pasta integral(1,3,4) - Albóndigas vegetales en salsa jardinera con menestra de verduras salteadas(9) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.763/900 GT:22 GS:4 HC:142 AZ:21 PROT:33 SAL:3	**28** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	**29** *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
30 Sopa de ave(1) Lomo al horno con ensalada fresca con maíz dulce(14) Fruta de temporada y pan(1) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su óptimo estado de maduración.		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

VE:2.364/566 GT:13 GS:4 HC:76 AZ:22 PROT:35 SAL:2						