Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						1 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.544/609 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:23 PROT:20 SAL:3	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.478/593 GT:18 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:30 SAL:2	4 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.546/609 GT:28 GS:2 HC:62 AZ:22 PROT:24 SAL:2	5 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	6 Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.542/608 GT:21 GS:5 HC:70 AZ:19 PROT:33 SAL:2	7 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.543/608 GT:19 GS:3 HC:83 AZ:18 PROT:26 SAL:2	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.526/604 GT:15 GS:4 HC:77 AZ:22 PROT:39 SAL:2	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.520/603 GT:27 GS:6 HC:55 AZ:20 PROT:30 SAL:2	13 Arroz (eco.) con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.531/606 GT:18 GS:2 HC:83 AZ:21 PROT:27 SAL:2	14 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	15 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*
16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.502/599 GT:19 GS:2 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:1	17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.526/604 GT:26 GS:2 HC:65 AZ:22 PROT:25 SAL:1	18 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.491/596 GT:22 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:22 SAL:3	19 Crema de zanahoria (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.457/588 GT:17 GS:3 HC:82 AZ:18 PROT:23 SAL:1	20 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.528/605 GT:16 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:44 SAL:2	21 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.477/593 GT:13 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:40 SAL:2	24 Arroz (eco.) caldoso de verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:2.516/602 GT:20 GS:2 HC:79 AZ:21 PROT:16 SAL:2	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.417/578 GT:23 GS:4 HC:62 AZ:19 PROT:25 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.526/604 GT:24 GS:5 HC:64 AZ:25 PROT:29 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.438/583 GT:22 GS:3 HC:70 AZ:19 PROT:22 SAL:1	28 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES