Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.279/784 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:33 PROT:36 SAL:1	4 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.061/732 GT:25 GS:2 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2	5 Pastel de patata y verduras Alubias guisadas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.106/743 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:21 PROT:25 SAL:2	6 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.154/755 GT:25 GS:4 HC:95 AZ:31 PROT:33 SAL:2	7 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*
9 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.105/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:2	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.104/743 GT:21 GS:3 HC:94 AZ:24 PROT:41 SAL:1	11 Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.116/745 GT:19 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:45 SAL:3	12 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.199/765 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:26 PROT:39 SAL:3	13 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.154/755 GT:27 GS:4 HC:96 AZ:28 PROT:27 SAL:4	14 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	15 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
16 Alubias estofadas con arroz integral Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.327/796 GT:17 GS:1 HC:113 AZ:29 PROT:43 SAL:2	17 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.212/768 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:30 SAL:3	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.200/766 GT:26 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:2	19 Lentejas con verduras de temporada Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.138/751 GT:27 GS:5 HC:91 AZ:25 PROT:33 SAL:2	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.181/761 GT:29 GS:4 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:2	21 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.119/746 GT:20 GS:2 HC:109 AZ:28 PROT:32 SAL:2	24 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.211/768 GT:31 GS:4 HC:90 AZ:24 PROT:26 SAL:1	25 Crema casera de la huerta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.060/732 GT:28 GS:4 HC:95 AZ:24 PROT:21 SAL:2	26 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.217/770 GT:24 GS:31 HC:84 AZ:31 PROT:49 SAL:2	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.139/751 GT:16 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:59 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	29 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
30 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.101/742 GT:25 GS:5 HC:86 AZ:24 PROT:40 SAL:2						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES