

## Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  
aramark 

MES: Diciembre 2025

Josefa Amar y Borbón

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                 | Martes                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                            | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                                                                                                       | Sábado                                                                                                | Domingo                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br><br>VE:2.464/590 GT:15 GS:2 HC:68 AZ:24 PROT:42 SAL:2                               | <b>2</b><br>Sopa de sémola con arroz<br>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.471/591 GT:18 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:35 SAL:2         | <b>3</b><br>Crema de verduras<br>Revuelto de atún con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br><br>VE:2.538/607 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:18 PROT:3 SAL:1    | <b>4</b><br>Judías verdes con refrito<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.431/582 GT:28 GS:3 HC:54 AZ:22 PROT:27 SAL:1 | <b>5</b><br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br><br>VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2                                    | <b>6</b><br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta   | <b>7</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta       |
| <b>8</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1                                                                        | <b>9</b><br>Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta<br><br>VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:17 PROT:29 SAL:2 | <b>10</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Estofado de pavo con verduras<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.503/599 GT:21 GS:4 HC:7 AZ:26 PROT:28 SAL:1   | <b>11</b><br>Sopa de cocido con pasta<br>Cocido completo con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2                                                           | <b>12</b><br>Arroz (eco.) caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2 | <b>13</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | <b>14</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos    |
| <b>15</b><br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1 | <b>16</b><br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>- Magro de cerdo con arroz<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1          | <b>17</b><br>Crema de brócoli<br>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos<br><br>VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1 | <b>18</b><br>Lentejas (eco.) a la castellana<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.510/601 GT:23 GS:5 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2                                    | <b>19</b><br>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br>Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3     | <b>20</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta       | <b>21</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos |
| <b>22</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos                                                                                                               | <b>23</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                                                                                                  | <b>24</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta                                                                    | <b>25</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta                                                                                                                                       | <b>26</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                                                                                                      | <b>27</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta   | <b>28</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos   |
| <b>29</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                                                                                                                   | <b>30</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta                                                                                                     | <b>31</b><br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                                                             | TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                      |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)