MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Diciembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Los contenidos en nutrientes corresponden a escolares entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. Los menús se acompañarán de AGUA. Las frutas servidas serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.	1 Lentejas con verduras de temporada Huevos duros con tomate y atún con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral	2 Crema de puerros con daditos de manzana Lomo al horno con salsa de champiñones con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	3 Arroz a la napolitana Merluza asada con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral	4 Menestra de verduras salteadas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Arroz tres delicias clásico Bacalao ajoarriero con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan	10 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral	11 Sopa de pasta integral (eco) Magro con tomate con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan
14 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan	15 Lentejas con verduras de temporada Tortilla de calabacín, puerro y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral	16 Sopa de fideos integral Lomo a la italiana con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan	17 Crema ecológica de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral	18 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan
21 Judías verdes con patatas Rape a la bilbaína con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan	22 **MENÚ ESPECIAL** Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Hamburguesa de pollo con patatas panaderas Fruta y pan integral	23 **NO LECTIVO**	24 **NO LECTIVO**	25 **FESTIVO**
28 **NO LECTIVO**	29 **NO LECTIVO**	30 **NO LECTIVO**	31 **NO LECTIVO**	

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES