Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Salteado de verduras asadas Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) VE:2.982/713 GT:31 GS:6 HC:91 AZ:31 PROT:22 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) VE:2.916/698 GT:31 GS:9 HC:76 AZ:13 PROT:29 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.284/786 GT:22 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:32 SAL:3
9 Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) VE:3.604/862 GT:27 GS:5 HC:113 AZ:25 PROT:48 SAL:4	10 Alubias guisadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.977/712 GT:22 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:35 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:29 GS:7 HC:120 AZ:23 PROT:28 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo (sin gluten) Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan (sin gluten) VE:2.948/705 GT:17 GS:5 HC:107 AZ:22 PROT:36 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.372/807 GT:36 GS:7 HC:93 AZ:28 PROT:29 SAL:1
16 Sopa casera con pasta (sin gluten) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) VE:2.834/678 GT:26 GS:8 HC:68 AZ:17 PROT:44 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.326/556 GT:18 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:27 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.289/787 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:24 PROT:25 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias guisadas Lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) VE:5.009/1.198 GT:56 GS:11 HC:129 AZ:27 PROT:53 SAL:2	20 Crema de zanahoria Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:21 GS:4 HC:115 AZ:48 PROT:19 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.014/721 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:9 PROT:27 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.407/815 GT:36 GS:7 HC:93 AZ:25 PROT:36 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.406/576 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:32 PROT:23 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.497/597 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:25 PROT:40 SAL:2
30 Salteado de verduras asadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan (sin gluten) VE:2.318/555 GT:29 GS:10 HC:49 AZ:13 PROT:23 SAL:3				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.786/906 GT:28 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:42 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.766/901 GT:33 GS:7 HC:123 AZ:26 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan integral VE:2.791/668 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:21 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.208/528 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:31 PROT:24 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.413/817 GT:20 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:34 SAL:1
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.786/906 GT:28 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:42 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.670/878 GT:30 GS:6 HC:129 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan integral VE:2.791/668 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:21 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.208/528 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:31 PROT:24 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				NO FS, MARISCO Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur de soja y pan VE:2.795/669 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:8 PROT:32 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
9 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.723/891 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:39 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur de soja y pan integral VE:2.695/645 GT:10 GS:0 HC:99 AZ:15 PROT:38 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan VE:2.696/645 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:7 PROT:49 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.186/523 GT:13 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:31 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:3.156/755 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:4 PROT:31 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas fritas Fruta y pan integral VE:4.061/972 GT:51 GS:7 HC:94 AZ:24 PROT:37 SAL:2	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan VE:2.855/683 GT:21 GS:4 HC:87 AZ:6 PROT:29 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3	7 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	8 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta*
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.786/906 GT:28 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:42 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1	14 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	15 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.766/901 GT:33 GS:7 HC:123 AZ:26 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1	21 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	29 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Sin Pescado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.125/748 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:38 SAL:1
9 Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa Pavo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.780/665 GT:10 GS:0 HC:110 AZ:29 PROT:34 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.670/878 GT:30 GS:6 HC:129 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 Alubias guisadas Pavo a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan VE:3.973/950 GT:34 GS:5 HC:119 AZ:31 PROT:44 SAL:2	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Magro con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.531/605 GT:8 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Pavo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan VE:2.448/586 GT:15 GS:4 HC:80 AZ:15 PROT:30 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
9 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.723/891 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:39 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.557/612 GT:11 GS:1 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de fideos Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.692/644 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:35 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:1.885/451 GT:7 GS:0 HC:76 AZ:29 PROT:25 SAL:1	18 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.670/878 GT:30 GS:6 HC:129 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:2.901/694 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan integral VE:2.686/643 GT:20 GS:1 HC:78 AZ:23 PROT:42 SAL:1	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan VE:3.432/821 GT:21 GS:8 HC:119 AZ:28 PROT:42 SAL:1	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada fresca con queso Yogur y pan VE:2.799/670 GT:23 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:25 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Sin Tomate

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro en salsa con arroz salteado Yogur y pan VE:2.828/677 GT:26 GS:7 HC:77 AZ:13 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz blanco Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.228/772 GT:14 GS:2 HC:129 AZ:25 PROT:31 SAL:3
9 Espaguetis (integrales) Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.506/839 GT:25 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:37 SAL:1	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.874/688 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:28 PROT:36 SAL:2	11 Arroz blanco Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.291/787 GT:22 GS:5 HC:130 AZ:24 PROT:28 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con refrito Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.222/532 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias salteadas con ajo y perejil Fish and chips Postre especial y pan VE:3.250/777 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:23 PROT:33 SAL:2	20 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:2.164/518 GT:10 GS:1 HC:74 AZ:29 PROT:32 SAL:1
23 Arroz blanco Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:3.266/781 GT:26 GS:8 HC:104 AZ:9 PROT:29 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.208/528 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:31 PROT:24 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur de soja y pan VE:2.795/669 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:8 PROT:32 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
9 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.723/891 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:39 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur de soja y pan integral VE:2.695/645 GT:10 GS:0 HC:99 AZ:15 PROT:38 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan VE:2.696/645 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:7 PROT:49 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.186/523 GT:13 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:31 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:3.156/755 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:4 PROT:31 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas fritas Fruta y pan integral VE:4.061/972 GT:51 GS:7 HC:94 AZ:24 PROT:37 SAL:2	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan VE:2.855/683 GT:21 GS:4 HC:87 AZ:6 PROT:29 SAL:1				SIN PLV,ROSÁCEAS

Alergia

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3
9 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Salmón en costra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.723/891 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:27 PROT:39 SAL:2	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral VE:2.186/523 GT:13 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:31 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.208/528 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:31 PROT:24 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan VE:2.909/696 GT:23 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:28 SAL:1				SIN QUESO Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.