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

MES: Diciembre 2026

CEIP JOAQUÍN COSTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.235/774 GT:24 GS:4 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1	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 *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.047/729 GT:18 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:32 SAL:1	3 Arroz a la napolitana Merluza asada con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.081/737 GT:14 GS:3 HC:90 AZ:8 PROT:35 SAL:1	4 Menestra de verduras salteadas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.285/786 GT:10 GS:1 HC:143 AZ:30 PROT:24 SAL:1	5 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	6 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
7 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	9 Arroz tres delicias clásico Bacalao rebozado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.060/732 GT:25 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:35 SAL:1	10 Alubias pintas guisadas Huevos revueltos con patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.093/740 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:12 PROT:34 SAL:1	11 Sopa de pasta integral (eco) Magro con tomate con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.089/739 GT:21 GS:5 HC:81 AZ:29 PROT:27 SAL:1	12 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	13 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*
14 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.285/786 GT:17 GS:3 HC:152 AZ:25 PROT:44 SAL:1	15 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con patatas, puerro y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.106/743 GT:11 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:32 SAL:1	16 Sopa de fideos integral Lomo a la italiana con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.039/727 GT:43 GS:9 HC:83 AZ:27 PROT:33 SAL:3	17 Crema ecológica de zanahoria Albóndigas veggie a la jardinera con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.068/734 GT:34 GS:12 HC:75 AZ:28 PROT:40 SAL:2	18 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.302/790 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:26 PROT:43 SAL:1	19 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	20 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*
21 Judías verdes con patatas Rape a la bilbaína con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.043/728 GT:18 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 **MENÚ ESPECIAL** Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Hamburguesa mixta (cerdo y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas panaderas Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.064/733 GT:13 GS:2 HC:91 AZ:32 PROT:32 SAL:1	23 **NO LECTIVO** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	24 **NO LECTIVO** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	25 **FESTIVO** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	27 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
28 **NO LECTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	29 **NO LECTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	30 **NO LECTIVO** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	31 **NO LECTIVO** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*			

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

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES