

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark



MES: Noviembre 2026

Escolapios Salamanca

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.443/585 GT:22 GS:6 HC:63 AZ:13 PROT:34 SAL:2	3 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.443/585 GT:22 GS:6 HC:63 AZ:13 PROT:34 SAL:2	4 Crema de verduras (eco.) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.640/632 GT:22 GS:4 HC:75 AZ:28 PROT:39 SAL:1	5 Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.950/706 GT:26 GS:10 HC:79 AZ:16 PROT:40 SAL:1	6 Patatas revolconas Palometa en salsa con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.717/650 GT:21 GS:4 HC:85 AZ:24 PROT:34 SAL:1	7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos
9 Arroz a la cubana Tiras de pollo y verduras con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:4.355/1.042 GT:38 GS:9 HC:125 AZ:26 PROT:57 SAL:2	10 Lentejas estofadas (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Filete de merluza a la vasca con parmentier de patata al romero Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.044/728 GT:17 GS:4 HC:96 AZ:13 PROT:41 SAL:2	11 Judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.464/590 GT:16 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:30 SAL:1	12 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.870/687 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:13 PROT:31 SAL:1	13 Crema de zanahoria Burrito vegano (soja texturizada, arroz y alubia) con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.283/785 GT:16 GS:2 HC:128 AZ:37 PROT:29 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Coditos a la boloñesa Abadejo a la vizcaína con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.511/840 GT:20 GS:2 HC:122 AZ:31 PROT:45 SAL:2	17 Paella mixta Cinta de lomo empanada con patatas fritas Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:4.918/1.177 GT:61 GS:12 HC:111 AZ:12 PROT:42 SAL:2	18 Sopa casera de estrellas Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.658/636 GT:18 GS:4 HC:94 AZ:29 PROT:25 SAL:1	19 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.668/638 GT:17 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:51 SAL:1	20 Crema de calabacín (eco.) Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.089/739 GT:29 GS:3 HC:101 AZ:29 PROT:19 SAL:1	21 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
23 Lentejas estofadas (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.018/722 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:31 SAL:1	24 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Albóndigas veganas a la jardinera con patatas asadas Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.468/830 GT:37 GS:12 HC:86 AZ:25 PROT:43 SAL:1	25 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.898/693 GT:22 GS:3 HC:100 AZ:25 PROT:27 SAL:1	26 Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.950/706 GT:26 GS:10 HC:79 AZ:16 PROT:40 SAL:1	27 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.637/870 GT:21 GS:3 HC:132 AZ:26 PROT:42 SAL:2	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
30 Crema de verduras (eco.) Salchichas al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.938/703 GT:34 GS:8 HC:76 AZ:29 PROT:24 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