MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

CIUDAD SAN JUAN DE DIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA, MANDARINA, SANDÍA Y MELÓN			1 Potaje de la huerta Macarrones con boloñesa de atún Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.851/682 GT:8 GS:0 HC:126 AZ:25 PROT:28 SAL:2	2 Potaje de berros San Jacobo con brócoli salteado Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.000/718 GT:29 GS:5 HC:91 AZ:25 PROT:27 SAL:3	3 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	4 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
5 Puré de verduras Fogonero con mojo con papas fritas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.047/729 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:21 PROT:32 SAL:2	6 Potaje de garbanzos Macarrones a la boloñesa Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.185/762 GT:8 GS:0 HC:139 AZ:27 PROT:34 SAL:1	7 Crema de berros Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con verduritas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:1.467/351 GT:4 GS:1 HC:68 AZ:20 PROT:11 SAL:4	8 Potaje canario Pollo al horno con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:1.999/478 GT:11 GS:2 HC:72 AZ:23 PROT:24 SAL:6	9 Puré de calabacín Empanadillas de atún con coliflor Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.830/677 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:18 SAL:1	10 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	11 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
12 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	13 - Lentejas estofadas Tortilla española con tomate al horno Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.627/628 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:22 PROT:33 SAL:3	14 Crema de espinacas Fogonero con tomate con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.077/497 GT:7 GS:0 HC:75 AZ:20 PROT:32 SAL:2	15 Sopa de arroz Pollo al chilindrón con zanahorias baby Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.332/558 GT:8 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:42 SAL:2	16 Crema de legumbres San Jacobo con verduritas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.777/903 GT:29 GS:4 HC:127 AZ:24 PROT:34 SAL:3	17 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	18 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*
19 Potaje de la huerta Pasta a la carbonara Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.922/699 GT:12 GS:2 HC:124 AZ:25 PROT:27 SAL:1	20 Fabada asturiana Hamburguesa en salsa de tomate con coliflor Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.360/804 GT:31 GS:5 HC:111 AZ:36 PROT:34 SAL:4	21 Puré de calabacín Filete de merluza al mojo verde con pisto Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.429/581 GT:14 GS:1 HC:75 AZ:21 PROT:39 SAL:2	22 Potaje de verduras Tortilla española con zanahorias baby Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.692/644 GT:14 GS:2 HC:102 AZ:27 PROT:31 SAL:1	23 Crema de coliflor Nuggets de pollo con papas fritas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.868/925 GT:51 GS:6 HC:92 AZ:24 PROT:25 SAL:2	24 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	25 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*
26 Puré de calabaza Fogonero a la portuguesa con judías verdes salteadas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos* VE:2.431/582 GT:8 GS:1 HC:93 AZ:29 PROT:37 SAL:3	27 Crema de legumbres Lomo con piña con papas panaderas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.151/754 GT:13 GS:2 HC:121 AZ:23 PROT:37 SAL:3	28 Sopa de arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias salteadas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.625/628 GT:21 GS:9 HC:79 AZ:22 PROT:30 SAL:2	29 Potaje de berros Tortilla española con tomate al horno Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.186/523 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:23 PROT:24 SAL:3	30 - Crema de puerros Varitas de merluza con verduritas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.266/781 GT:34 GS:4 HC:96 AZ:24 PROT:19 SAL:5	31 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES