

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

VAL DE LA ATALAYA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|---|---|--|---|--|
| 1 Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.464/590 GT:15 GS:2 HC:68 AZ:24 PROT:42 SAL:2 | 2 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.471/591 GT:18 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:35 SAL:2 | 3 Crema de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.538/607 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:18 PROT:3 SAL:1 | 4 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.431/582 GT:28 GS:3 HC:54 AZ:22 PROT:27 SAL:1 | 5 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2 | 6 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2 | 7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.485/594 GT:25 GS:5 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:2 |
| 8 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:17 PROT:29 SAL:2 | 9 Potaje de lentejas (eco.) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.503/599 GT:21 GS:4 HC:7 AZ:26 PROT:28 SAL:1 | 10 Menestra de verduras salteadas Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.503/599 GT:21 GS:4 HC:7 AZ:26 PROT:28 SAL:1 | 11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2 | 12 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2 | 13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2 | 14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:18 PROT:25 SAL:2 |
| 15 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.538/607 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:20 PROT:32 SAL:1 | 16 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) - Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1 | 17 Crema de brócoli Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1 | 18 Lentejas (eco) a la castellana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.510/601 GT:23 GS:5 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2 | 19 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 | 20 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 | 21 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 |
| 22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:29 SAL:2 | 23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1 | 24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1 | 25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.510/601 GT:23 GS:5 HC:68 AZ:17 PROT:29 SAL:2 | 26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 | 27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 | 28 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.547/609 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:21 SAL:3 |
| 29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.523/604 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:29 SAL:2 | 30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.497/597 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:21 SAL:1 | 31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.428/581 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:15 SAL:1 | | | TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES