

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Ventresca de merluza al ajoserrano (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with peas Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.887/691 GT:17 GS:3 HC:13 AZ:14 PROT:46 SAL:3	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Lentils with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.924/700 GT:22 GS:4 HC:102 AZ:21 PROT:33 SAL:1	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 Puré de calabaza Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan Butternut squash purée Roasted tenderloin in gravy with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.396/573 GT:13 GS:3 HC:81 AZ:21 PROT:33 SAL:3	6 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Lentils with chorizo Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.078/736 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:18 PROT:26 SAL:1	7 Arroz con magro de cerdo Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Rice with lean pork Andalusian style haddock with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.858/684 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:39 SAL:1	8 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta integral Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with wheat pasta Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with lettuce and soy salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:83 AZ:21 PROT:31 SAL:3	9 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan Carrot cream Macaroni with soy bolognese Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.601/383 GT:5 GS:1 HC:72 AZ:24 PROT:9 SAL:1	10 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	13 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral Whole grain spaghetti with tomato sauce Hake in green sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.778/665 GT:15 GS:3 HC:85 AZ:19 PROT:33 SAL:1	14 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Stewed beans with chorizo French omelette with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.914/697 GT:28 GS:5 HC:88 AZ:20 PROT:31 SAL:2	15 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Pizza Yogur y pan integral Vegetables cream Pizza Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.592/620 GT:22 GS:9 HC:80 AZ:13 PROT:22 SAL:1	16 Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan Rice soup Pork loin in sauce with sautéed green beans Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.828/677 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:22 PROT:35 SAL:3	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	20 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta integral Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with wheat pasta Chicken in sauce with sautéed carrots Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.844/680 GT:9 GS:3 HC:83 AZ:21 PROT:46 SAL:2	21 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Albóndigas mixtas en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan Cream of zucchini Mixed meatballs in sauce with cous cous Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:28 GS:10 HC:101 AZ:23 PROT:32 SAL:2	22 Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Meat rice Andalusian style haddock with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.637/631 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:11 PROT:37 SAL:1	23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo Baked potato omelet with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.355/803 GT:22 GS:3 HC:119 AZ:19 PROT:27 SAL:2	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 Sopa de arroz Fajitas con boloñesa de soja y verduras asadas Fruta de temporada y pan Rice soup Fajitas with soy bolognese and roasted vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.475/592 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:28 PROT:24 SAL:4	27 Macarrones (integrales) al ajillo Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Hake with garlic and parsley with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.623/628 GT:21 GS:2 HC:80 AZ:20 PROT:32 SAL:2	28 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Stewed potatoes with vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.508/600 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:20 PROT:42 SAL:2	29 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Rubble stew (beans, chickpeas, garlic, green beans, pumpkin, onion, potato, sweet paprika) Scrambled eggs with lettuce and soy salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.143/513 GT:15 GS:3 HC:88 AZ:11 PROT:34 SAL:2	30 ESPECIAL HALLOWEEN 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	31 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES