MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de jamón york Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Macaroni (whole grain) with ham bolognese sauce Andalusian style hake with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.079/737 GT:25 GS:3 HC:95 AZ:25 PROT:35 SAL:2	4 Sopa de arroz Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan Rice soup Roast chicken in its juice (onion, garlic, assorted spices) with fresh salad with black olives Seasonal Fruit and bread VE:2.549/610 GT:25 GS:4 HC:73 AZ:19 PROT:21 SAL:3	5 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Castilian lentils Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:2.340/560 GT:20 GS:6 HC:60 AZ:10 PROT:33 SAL:2	6 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Homemade sweet pumpkin cream Pork loin in sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread VE:2.994/716 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:32 SAL:2
9 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Rice soup Lemon chicken drumsticks with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread VE:2.220/531 GT:9 GS:2 HC:69 AZ:18 PROT:40 SAL:2	10 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.484/834 GT:43 GS:11 HC:81 AZ:25 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:3.337/798 GT:25 GS:3 HC:121 AZ:20 PROT:29 SAL:1	12 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Whole grain spaguettis with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread VE:2.9[illegible] GT:[illegible] GS:[illegible] HC:[illegible] AZ:11 PROT:42 SAL:3	13 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo Rice with textured soy bolognese Seasonal Fruit and bread VE:3.843/919 GT:11 GS:1 HC:159 AZ:26 PROT:39 SAL:1
16 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Pork & potato stew Andalusian style hake with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread VE:2.291/548 GT:11 GS:1 HC:81 AZ:18 PROT:33 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Lomo asado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.866/686 GT:20 GS:4 HC:94 AZ:19 PROT:36 SAL:2	18 Lentejas a la campesina Huevos revueltos con bacon con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Vegetables lentils Screambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread VE:2.561/613 GT:14 GS:2 HC:101 AZ:19 PROT:23 SAL:2	19 Sopa de arroz Pollo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Rice soup Rosemary grilled chicken with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread VE:2.097/502 GT:20 GS:6 HC:51 AZ:8 PROT:25 SAL:3	20 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Pastel de patata y boloñesa de soja con verduritas Fruta de temporada y pan Cream of zucchini *Pastel de patata y boloñesa de soja* with vegetables Seasonal Fruit and bread VE:2.229/533 GT:10 GS:2 HC:87 AZ:30 PROT:20 SAL:2
23 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 Lentils with chorizo Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:3.209/768 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:19 PROT:27 SAL:1	24 Crema parmentier Espaguetis con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan integral Parmentier Cream Spaghetti with soy bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.406/576 GT:9 GS:2 HC:106 AZ:19 PROT:20 SAL:1	25 Arroz a banda San Jacobo con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan "A banda" rice Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread VE:3.973/951 GT:35 GS:5 HC:123 AZ:22 PROT:36 SAL:2	26 **DIA DE ACCION DE GRACIA** Puré de verduras Redondo de pavo en salsa con patatas asadas Postre especial y pan integral Vegetables purée *Redondo de pavo en salsa* with roasted potatoes Special desserts and wholemeal bread VE:2.643/632 GT:16 GS:3 HC:81 AZ:25 PROT:41 SAL:2	27 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Baked salmon with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread VE:3.010/720 GT:18 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:41 SAL:2
30 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Estofado de cerdo con tomate con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Homemade sweet pumpkin cream Stewed pork in tomato sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:37 SAL:1				Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alergenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.