Astringente

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	**3** Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta Baked hake Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:1.971/472 GT:4 GS:0 HC:79 AZ:18 PROT:28 SAL:1	**4** Sopa de arroz Pollo al horno Fruta de temporada y pan Rice soup *Pollo al horno* Seasonal Fruit and bread VE:1.870/447 GT:8 GS:2 HC:69 AZ:18 PROT:24 SAL:4	**5** Puré de patatas Huevos revueltos con jamón york Yogur y pan integral Mashed potatoes Scrambled eggs with ham Yoghurt and wholemeal bread VE:1.793/429 GT:17 GS:7 HC:42 AZ:9 PROT:24 SAL:1	**6** Crema de zanahoria Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan Carrot cream Grilled tenderloin Seasonal Fruit and bread VE:2.375/568 GT:17 GS:4 HC:72 AZ:24 PROT:29 SAL:1
9 Sopa de arroz Pollo al horno Fruta de temporada y pan Rice soup *Pollo al horno* Seasonal Fruit and bread VE:1.870/447 GT:8 GS:2 HC:69 AZ:18 PROT:24 SAL:4	**10** Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan integral Carrot cream Grilled tenderloin Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.244/537 GT:17 GS:4 HC:65 AZ:23 PROT:28 SAL:1	**11** Arroz salteado Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Sautéed rice French omelette Seasonal Fruit and bread VE:2.553/611 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:18 PROT:22 SAL:1	**12** Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Yogur y pan integral Sautéed pasta Baked hake Yoghurt and wholemeal bread VE:1.963/470 GT:8 GS:3 HC:65 AZ:9 PROT:31 SAL:1	**13** Arroz salteado Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Sautéed rice French omelette Seasonal Fruit and bread VE:2.553/611 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:18 PROT:22 SAL:1
16 Puré de patatas Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan Mashed potatoes Baked hake Seasonal Fruit and bread VE:1.751/419 GT:5 GS:1 HC:66 AZ:19 PROT:26 SAL:1	**17** Pasta salteada Lomo al horno Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta Baked loin Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.243/537 GT:10 GS:3 HC:78 AZ:18 PROT:32 SAL:2	**18** Puré de zanahoria Huevos revueltos Fruta de temporada y pan Carrot purée Scrambled eggs Seasonal Fruit and bread VE:1.914/458 GT:9 GS:1 HC:72 AZ:22 PROT:23 SAL:1	**19** Sopa de arroz Pollo al horno Yogur y pan integral Rice soup *Pollo al horno* Yoghurt and wholemeal bread VE:1.730/414 GT:12 GS:5 HC:48 AZ:8 PROT:26 SAL:4	**20** Puré de patatas Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan Mashed potatoes Baked hake Seasonal Fruit and bread VE:1.751/419 GT:5 GS:1 HC:66 AZ:19 PROT:26 SAL:1
23 Arroz salteado Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Sautéed rice French omelette Seasonal Fruit and bread VE:2.553/611 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:18 PROT:22 SAL:1	**24** Puré de patatas Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan integral Mashed potatoes Baked hake Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:1.620/388 GT:5 GS:1 HC:59 AZ:17 PROT:25 SAL:1	**25** Arroz salteado Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan Sautéed rice Grilled tenderloin Seasonal Fruit and bread VE:2.688/643 GT:13 GS:4 HC:99 AZ:18 PROT:31 SAL:1	**26** **DIA DE ACCION DE GRACIA** Puré de zanahoria Pavo a la plancha Yogur y pan integral Carrot purée Grilled turkey Yoghurt and wholemeal bread VE:1.787/428 GT:11 GS:3 HC:54 AZ:14 PROT:27 SAL:1	**27** Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan Sautéed pasta Seasonal Fruit and bread VE:2.315/554 GT:14 GS:3 HC:83 AZ:20 PROT:23 SAL:1
30 Puré de zanahoria Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan Carrot purée Grilled tenderloin Seasonal Fruit and bread VE:2.304/551 GT:17 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:30 SAL:1				