Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit*	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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.079/737 GT:25 GS:5 HC:94 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* 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 *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.994/716 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:32 SAL:2	7 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	8 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
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 *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* 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 *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:2.945/705 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:11 PROT:42 SAL:3	13 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Arroz con pollo Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo Rice with chichen Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.933/702 GT:3 GS:0 HC:140 AZ:18 PROT:26 SAL:1	14 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* 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 vegana con verduritas Fruta de temporada y pan Cream of zucchini Potato pie and soy bolognese with vegetables Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:2.558/612 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:23 SAL:2	21 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*
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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.209/768 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:19 PROT:27 SAL:1	24 Crema parmentier Pasta con boloñesa de atún Fruta de temporada y pan integral Parmentier Cream Pasta with tuna bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.494/597 GT:10 GS:1 HC:106 AZ:19 PROT:22 SAL:2	25 Arroz a banda Cinta de lomo empanada con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan "A banda" rice Breaded pork loin with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:4.096/980 GT:37 GS:6 HC:115 AZ:19 PROT:43 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 *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* 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 *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.010/720 GT:18 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:41 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	29 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
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 *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.528/605 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:37 SAL:1						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES