Sin Huevo

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 Legumbres y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy*	3 Pasta (sin huevo) 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 Pasta (without egg) with ham bolognese sauce Andalusian style hake with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.133/750 GT:34 GS:4 HC:82 AZ:35 PROT:31 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 Patatas 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) Ventresca de merluza al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Castilian lentils Baked hake with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.159/517 GT:12 GS:3 HC:63 AZ:9 PROT:37 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 Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.994/716 GT:31 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:32 SAL:2	7 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura 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 Pescado con Patatas 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 Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.484/834 GT:43 GS:11 HC:81 AZ:25 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* VE:3.241/775 GT:25 GS:5 HC:107 AZ:20 PROT:37 SAL:1	12 Pasta (sin huevo) 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 Pasta (without egg) 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:3.000/718 GT:30 GS:6 HC:69 AZ:21 PROT:38 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.843/919 GT:11 GS:1 HC:159 AZ:26 PROT:39 SAL:1	14 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Carne 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 Pasta y Lácteos* VE:2.291/548 GT:11 GS:1 HC:81 AZ:18 PROT:33 SAL:1	17 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo asado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.920/699 GT:29 GS:5 HC:81 AZ:29 PROT:32 SAL:2	18 Lentejas a la campesina Ventresca de merluza al horno con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.561/613 GT:10 GS:1 HC:103 AZ:18 PROT:28 SAL:1	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 Legumbres 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 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 *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.229/533 GT:10 GS:2 HC:87 AZ:30 PROT:20 SAL:2	21 *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*	22 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.114/745 GT:22 GS:5 HC:103 AZ:19 PROT:36 SAL:1	24 Crema parmentier Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan integral Parmentier Cream (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.560/852 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:25 PROT:35 SAL:1	25 Arroz a banda Cinta de lomo empanada (sin huevo) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan "A banda" rice Breaded pork loin (without egg) with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:4.063/972 GT:37 GS:6 HC:115 AZ:19 PROT:42 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 Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.643/632 GT:16 GS:3 HC:81 AZ:25 PROT:41 SAL:2	27 Pasta (sin huevo) con salsa carbonara Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Pasta (without egg) with carbonara sauce Baked salmon with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.064/733 GT:27 GS:3 HC:82 AZ:30 PROT:37 SAL:2	28 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	29 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *1º Patatas 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 Arroz 2º Huevos 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