Sin Pescado

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 Pescado con Pasta y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy*	3 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de jamón york Pollo a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Macaroni (whole grain) with ham bolognese sauce Andalusian chicken with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.181/761 GT:29 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:32 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 Carne 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 Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy* *1º Arroz 2º Carne 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 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 Carne con Arroz y Fruta* 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) Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Whole grain spaguettis with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Grilled tenderloin with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.080/737 GT:28 GS:5 HC:80 AZ:9 PROT:38 SAL:2	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 Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	15 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
16 Patatas estofadas con magro Pollo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Pork & potato stew Andalusian chicken with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* VE:2.393/573 GT:15 GS:3 HC:81 AZ:20 PROT:30 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 Fruta* 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 Carne con Patatas y Fruta* 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 Pasta 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 Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:2.229/533 GT:10 GS:2 HC:87 AZ:30 PROT:20 SAL:2	21 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	22 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
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 Fruta* 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 *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* 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 *(*) 1º Patatas 2º Pescado 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 Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.098/741 GT:23 GS:5 HC:95 AZ:20 PROT:37 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	29 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado 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 Huevos con Verdura y Lácteos* 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