MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

COLEGIO SANTA VICTORIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
"Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración".			1 Cocido de garbanzos con arroz integral Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Chickpea stew with brown rice Baked potato omelet with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread VE:3.377/808 GT:25 GS:4 HC:115 AZ:23 PROT:29 SAL:3	2 Patatas estofadas Albóndigas veggie con salsa de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral Stewed potatoes Veggie meatballs with tomato with vegetable stew Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.616/626 GT:16 GS:1 HC:97 AZ:22 PROT:24 SAL:3
5 Crema casera de la huerta Pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan Homemade garden cream *Pollo al horno* with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread VE:2.321/555 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:24 SAL:3	6 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Lentils with chorizo Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread VE:2.728/653 GT:20 GS:6 HC:82 AZ:9 PROT:32 SAL:2	7 Arroz con pollo Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan Rice with chicken Andalusian style haddock with lettuce and soy salad Seasonal Fruit and bread VE:2.720/651 GT:11 GS:1 HC:105 AZ:19 PROT:42 SAL:1	8 Sopa de fideos integral Lomo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Whole wheat noodle soup Baked loin with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread VE:2.411/577 GT:21 GS:4 HC:66 AZ:21 PROT:31 SAL:3	9 Puré de calabaza Espaguetis con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan integral Butternut squash purée Spaghetti with soy bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.151/515 GT:5 GS:1 HC:101 AZ:20 PROT:17 SAL:2
12 **FESTIVO**	13 Sopa de arroz Hamburguesa al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Rice soup Baked hamburger with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:1.988/476 GT:20 GS:7 HC:52 AZ:8 PROT:29 SAL:3	14 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con patatas dado Fruta de temporada y pan Carrot cream Pork loin in sauce with diced potatoes Seasonal Fruit and bread VE:3.672/879 GT:45 GS:8 HC:84 AZ:26 PROT:30 SAL:2	15 Macarrones (integrales) al ajillo con bacon Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Garlic macaroni (whole wheat) with bacon French omelette with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread VE:3.214/769 GT:33 GS:5 HC:89 AZ:22 PROT:26 SAL:2	16 Cocido de garbanzos Ventresca de merluza en salsa marinera con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral Chickpea stew Hake in seafood sauce with sautéed peas with onion Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.837/679 GT:14 GS:2 HC:94 AZ:24 PROT:41 SAL:2
19 Sopa de ave con pasta integral Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan Chicken soup with wheat pasta Marinated tenderloin with french fries Seasonal Fruit and bread VE:3,769/902 GT:32 GS:6 HC:114 AZ:22 PROT:38 SAL:1	20 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con atún al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Pork & potato stew Baked French omelette with tuna with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2,205/528 GT:22 GS:5 HC:59 AZ:9 PROT:30 SAL:1	21 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Hake in green sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread VE:2,989/715 GT:15 GS:1 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:1	22 Alubias guisadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan Stewed beans Lemon chicken drumsticks with fresh lettuce salad with beets Seasonal Fruit and bread VE:2,904/695 GT:12 GS:2 HC:95 AZ:23 PROT:54 SAL:1	23 Puré de calabacín - Coditos con boloñesa vegetal de soja Fruta de temporada y pan integral Courgette purée *- Coditos con boloñesa vegetal de soja* Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3,001/718 GT:15 GS:1 HC:112 AZ:27 PROT:32 SAL:1
26 **FESTIVO**	27 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Pollo al ajillo con brócoli salteado Yogur y pan integral Vegetables cream Chicken in garlic sauce with sautéed broccoli Yoghurt and wholemeal bread VE:2,329/557 GT:20 GS:6 HC:49 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Cocido de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan Chickpea stew Baked potato omelet with lettuce and soy salad Seasonal Fruit and bread VE:2,780/665 GT:17 GS:3 HC:98 AZ:23 PROT:29 SAL:2	29 Espaguetis con boloñesa de atún con pasta integral San Jacobo con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Spaghetti with tuna with wheat pasta Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread VE:4,486/1,073 GT:40 GS:7 HC:145 AZ:23 PROT:36 SAL:2	30 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Ventresca de merluza con ajo y perejil con verduritas Fruta de temporada y pan integral Rioja style lentils Hake with garlic and parsley with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2,272/544 GT:8 GS:2 HC:79 AZ:19 PROT:39 SAL:3