MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: NOVIEMBRE 2026 | COLEGIO: ASPACE SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO, DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30-nov-26 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA						1-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
2-nov-26 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	3-nov-26 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	4-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS PESCADO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	5-nov-26 GARBANZOS GUISADOS LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	6-nov-26 FIDEUA A LA MARINERA FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	7-nov-26 MARMITACO DE ATUN FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	8-nov-26 ESPINACAS CON GAMBAS FILETE DE SOLOMILLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
9-nov-26 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO BACALAO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	10-nov-26 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE TERNERA TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	11-nov-26 LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	12-nov-26 SOPA MINESTRONA DE VERDURA FILETE DE PAVO PLANCHA CHAMPIÑON SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	13-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	14-nov-26 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	15-nov-26 ESPARRAGOS PAELLA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA
16-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS POLLO ASADO GUARNICION DE PIÑA FRUTA DE TEMPORADA	17-nov-26 CREMA DE VERDURA FILETE DE MAGRO GUISADO TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	18-nov-26 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS PESCADO AL HORNO PISTO FRUTA DE TEMPORADA	19-nov-26 ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ESPARRAGOS Y JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA	20-nov-26 ARROZ CON SETAS FILETE RUSO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	21-nov-26 GARBANZOS GUISADOS BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA	22-nov-26 PASTA SALTEADA CON ATUN LOMO DE SAJONIA EN SU JUGO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
23-nov-26 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	24-nov-26 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	25-nov-26 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	26-nov-26 SOPA MINESTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	27-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	28-nov-26 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS FRUTA DE TEMPORADA	29-nov-26 JAMON CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES