

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

Vicente Ferrer Ramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.848/681 GT:18 GS:1 HC:105 AZ:21 PROT:38 SAL:1	3 Crema de calabacín y zanahoria Arroz campero de pollo y legumbre Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.934/702 GT:16 GS:2 HC:118 AZ:23 PROT:25 SAL:1	4 Estofado de eco alubias con calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.185/762 GT:29 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:28 SAL:1	5 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	6 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Albóndigas de merluza con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.557/851 GT:22 GS:1 HC:133 AZ:24 PROT:29 SAL:3	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.731/653 GT:16 GS:3 HC:101 AZ:21 PROT:33 SAL:1	11 Salteado de acelgas con patatas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.629/629 GT:17 GS:3 HC:74 AZ:22 PROT:42 SAL:1	12 J.G. CHINA Rollito de primavera con salsa agridulce Arroz frito al estilo cantonés Flan de vainilla y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.566/853 GT:18 GS:5 HC:145 AZ:37 PROT:27 SAL:3	13 Crema de puerros Garbanzos estofados con calamares Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.554/611 GT:6 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:26 SAL:1	14 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
16 Salteado de guisantes con jamón Fideuá Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.299/550 GT:4 GS:0 HC:100 AZ:24 PROT:24 SAL:1	17 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.156/755 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:24 PROT:39 SAL:1	18 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.880/689 GT:12 GS:2 HC:99 AZ:21 PROT:47 SAL:1	19 Arroz tres delicias Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.064/733 GT:30 GS:5 HC:86 AZ:10 PROT:40 SAL:1	20 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Magro en salsa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.341/560 GT:17 GS:2 HC:78 AZ:18 PROT:37 SAL:1	21 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	22 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
23 Salteado de arroz integral con verduras Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.637/870 GT:37 GS:6 HC:101 AZ:24 PROT:30 SAL:1	24 Sopa de estrellas Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:1.955/468 GT:5 GS:1 HC:75 AZ:27 PROT:34 SAL:1	25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.932/701 GT:17 GS:2 HC:114 AZ:21 PROT:25 SAL:1	26 Crema de calabacín y zanahoria Arroz campero de pollo y legumbre Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.926/700 GT:20 GS:5 HC:104 AZ:14 PROT:28 SAL:1	27 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.522/842 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta
30 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	31 NO LECTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta					
					La lechuga de aliña con aceite de oliva, vinagre blanco y sal.	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES