

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

| MES: Marzo 2026                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Nombre del Colegio -                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lunes                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                           | Viernes |
| 2<br>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.077/497 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0 | 3<br>Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata)<br>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Yogur y pan integral (eco.)<br><br>VE:2.013/482 GT:21 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:22 SAL:0                     | 4<br>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)<br>Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento)<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.081/498 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0 | 5<br>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br>VE:2.025/484 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:14 SAL:0                      | 6<br>Patatas horneadas a lo pobre (eco.) (pimiento, cebolla, ajo)<br>Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con zanahoria (eco.) salteada<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:1.875/449 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0        |         |
| 9<br>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.135/511 GT:20 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0                 | 10<br>Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)<br>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata (eco.), cebolla, tomate)<br>Fruta de temporada (eco.) y pan integral (eco.)<br><br>VE:1.768/423 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0 | 11<br>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza)<br>Tortilla de queso al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br>VE:2.048/490 GT:20 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0                   | 12<br>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br>Caldereta de patata y caballa (eco.) (patata, tomate, pimiento, cebolla, ajo)<br>Yogur y pan (eco.)<br><br>VE:1.964/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0                                 | 13<br>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)<br>Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.185/523 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:20 SAL:0 |         |
| 16<br>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna<br>Coditos con salsa de tomate y atún<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.078/497 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0                         | 17<br>Sopa (eco.) de verduras con pistones (patata, cebolla, zanahoria, puerro, pollo)<br>Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)<br>Fruta de temporada (eco.) y pan integral (eco.)<br><br>VE:1.760/421 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:20 SAL:0     | 18<br>Arroz a la marinera (eco.) (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)<br>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur y pan (eco.)<br><br>VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0                                    | 19<br>Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)<br>Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)<br><br>VE:2.107/504 GT:22 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0 | 20<br>Trilogía de la huerta (eco.) (patata, zanahoria, tomate, calabacín)<br>Estofado de cerdo con patata (eco.) y tomate<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br>VE:1.903/455 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0                             |         |
| 23                                                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26                                                                                                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                                                                                               |         |
| 30<br><br>VACACIONES SEMANA SANTA                                                                                                                                                                                             | 31<br><br>VACACIONES SEMANA SANTA                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            | <br><br>“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenosen el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es” ;;;;                                                                                            |         |