

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>3</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>4</b> - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>5</b> <b>FESTIVO</b>	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>
<b>9</b> Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con reфrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.285/786 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>11</b> Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>12</b> Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral  VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>16</b> Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>17</b> Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral  VE:3.315/793 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>18</b> Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>19</b> Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral  VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>20</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>23</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>24</b> Trinchado de coliflor fresca y patata con reфrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>25</b> Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>26</b> - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral  VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>30</b> <b>FESTIVO</b>	<b>31</b> <b>FESTIVO</b>			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA