

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

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