

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026 LEON FELIPE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Rice with turkey and vegetables French omelette with gratin cheese with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan integral Rioja style lentils Squid strips with lettuce, corn and apple salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Star pasta soup Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	5 Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza con crujiente de pan con patatas panaderas Fruta y pan integral Bean stew Hake fillet with crusty bread with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) whole grain spaguetis with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2937/703 GT: 18 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
9 Espirales salteados al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Spiral pasta with garlic Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Gratén de coliflor con bechamel Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Cauliflower cheese with bechamel sauce Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	12 JIGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agri dulce con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Postre especial y pan integral Cantonese-style fried rice Spring roll with cabbage, carrot and mayonnaise salad Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Lentil stew with pumpkin dice Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3881/928 GT: 31 GS: 7 HC: 126 AZ: 34 PROT: 39 SAL: 2
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, jamón y queso Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Battered & fried haddock with lettuce, ham & cheese Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Roasted loin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Mixed paella Eggs au gratin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes Garbanzos salteados con arroz Fruta y pan Carrot cream with croutons Sautéed chickpeas with rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	22 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3281/785 GT: 28 GS: 5 HC: 110 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	24 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Puré de calabaza Hamburguesa al horno con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Butternut squash purée Baked hamburger with sautéed rice in garlic Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	28 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2921/699 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
30 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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