

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Arroz hortelano con legumbres con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.281/785 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:28 SAL:1	3 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.214/769 GT:21 GS:8 HC:84 AZ:31 PROT:29 SAL:1	4 Espirales con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.265/781 GT:16 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:29 SAL:1	5 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	8 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
9 - Arroz integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.323/795 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:29 PROT:17 SAL:2	10 Crema de verduras Garbanzos estofados con huevo duro Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.244/776 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	11 Macarrones con chorizo Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.260/780 GT:15 GS:4 HC:119 AZ:28 PROT:31 SAL:1	12 Salteado de borraja con patatas Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:13 PROT:40 SAL:1	13 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:33 SAL:2	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
16 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.148/753 GT:22 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:27 SAL:2	17 Paella de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:44 SAL:1	18 Puré de patata, puerro y zanahorias Wok de pavo con verduritas con soja Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.181/761 GT:18 GS:3 HC:97 AZ:34 PROT:44 SAL:2	19 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:15 PROT:42 SAL:1	20 Macarrones gratinados Veggie albóndigas jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.298/789 GT:32 GS:4 HC:104 AZ:41 PROT:29 SAL:1	21 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.139/751 GT:13 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:24 SAL:2	24 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.269/782 GT:23 GS:4 HC:116 AZ:25 PROT:27 SAL:1	25 Crema de zanahoria y calabaza Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.181/761 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:31 PROT:24 SAL:2	26 Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.306/791 GT:25 GS:8 HC:71 AZ:25 PROT:43 SAL:1	27 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.323/795 GT:15 GS:2 HC:167 AZ:32 PROT:58 SAL:1	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
30 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos			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		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES