

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**3**  
Lentejas a la riojana (eco.)  
(zanahoria, pimiento, tomate, patata)  
Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.097/502 GT:26 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:23 SAL:0

**4**  
Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)  
Revuelto de patata y atún  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.016/482 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**5**  
Crema de patata y calabacín (eco.) con picatostes  
Estofado de cerdo con patata y tomate  
Macedonia de frutas y pan (eco.)  
VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**6**  
Patatas en amarillo con atún blanco  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Yogur y pan (eco.)  
VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**7**  
Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con queso rallado  
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.082/498 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**10**  
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)  
Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**11**  
Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado  
Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.862/446 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**12**  
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)  
Redondo de pavo con champiñones  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.155/515 GT:24 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**13**  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado  
Wok de pollo con verduras  
Natillas y pan (eco.)  
VE:1.956/468 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**14**  
Crema de patata y puerro (eco.) con picatostes  
Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias con patatas chips)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.844/441 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**17**  
Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)  
Pincho de pollo con patatas fritas  
Piña en su jugo y pan (eco.)  
VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**18**  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado  
Nuggets de pollo y croquetas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.083/498 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0

**19**  
Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) con picatostes  
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**20**  
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate  
Lomo adobado con patatas chips  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.363/565 GT:23 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**21**  
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)  
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**31**