

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con queso rallado Bacaladillas al horno con patatas encebolladas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.077/497 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>3 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Mini flamenquines de queso con patatas chips Yogur y pan integral (eco.) VE:2.013/482 GT:21 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>4 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Pincho de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.081/498 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>5 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Revuelto de atún con patatas Natillas y pan (eco.) VE:2.025/484 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>6 Patatas horneadas a lo pobre (eco.) (pimiento, cebolla, ajo) Pollo asado provenzal (ajo, perejil) con zanahoria (eco.) salteada Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.875/449 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>9 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Empanada de atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:20 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Salteado de verduras con huevo con picatostes Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.768/423 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>11 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Buñuelos de bacalao y nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.048/490 GT:20 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>12 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Lomo al horno con salsa de champiñones con champiñones Yogur y pan (eco.) VE:1.964/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>13 Pajaritas tricolor con salsa de tomate con queso rallado Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Macedonia de frutas y pan (eco.) VE:2.185/523 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>
<p>16 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado Limanda al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.078/497 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>17 Sopa (eco.) de verduras con pistones (patata, cebolla, zanahoria, puerro, pollo) Cinta de lomo empanada con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.760/421 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>18 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pizza margarita Yogur y pan (eco.) VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>19 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Pollo al horno con zanahorias baby Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.107/504 GT:22 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>20 Trilogía de la huerta (patata, zanahoria, tomate, calabacín) Estofado de cerdo con patata y tomate Flan y pan (eco.) VE:1.903/455 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
23	24	25	26	27
30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			<p>“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenosen el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es” ;;;;</p>