

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026 NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.822/675 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:19 SAL:1	3 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, maíz y manzana Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.068/734 GT:34 GS:7 HC:78 AZ:13 PROT:34 SAL:1	4 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.368/567 GT:10 GS:3 HC:78 AZ:27 PROT:40 SAL:1	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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.776/664 GT:9 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:39 SAL:3	6 Crema de calabacín Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta o lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.691/883 GT:20 GS:2 HC:139 AZ:24 PROT:37 SAL:2	7 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
9 Espirales salteados al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.688/882 GT:32 GS:5 HC:106 AZ:42 PROT:40 SAL:2	10 Guisantes salteados Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:4.658/1.114 GT:53 GS:14 HC:118 AZ:26 PROT:54 SAL:2	11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.934/941 GT:30 GS:8 HC:130 AZ:30 PROT:40 SAL:2	12 JJGG 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:4.170/998 GT:33 GS:8 HC:145 AZ:34 PROT:29 SAL:3	13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta o lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.922/699 GT:19 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:31 SAL:3	14 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	15 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:4.059/971 GT:62 GS:8 HC:108 AZ:31 PROT:38 SAL:2	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.758/660 GT:17 GS:5 HC:89 AZ:14 PROT:42 SAL:1	18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.493/597 GT:17 GS:5 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:1	19 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.628/868 GT:29 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:33 SAL:2	20 Crema de zanahoria con picatostes Garbanzos salteados con arroz Fruta o lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.357/803 GT:13 GS:1 HC:145 AZ:31 PROT:23 SAL:1	21 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.722/651 GT:13 GS:3 HC:95 AZ:27 PROT:36 SAL:2	24 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.395/812 GT:27 GS:10 HC:103 AZ:15 PROT:44 SAL:2	25 Puré de calabaza Hamburguesa al horno con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.429/581 GT:15 GS:4 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3	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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.249/777 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:34 SAL:2	27 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	29 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
30 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	31 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es		