

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026		EL CID							
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with turkey and vegetables French omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread VE:3.335/798 GT:30 GS:5 HC:107 AZ:26 PROT:29 SAL:1		3 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral Rioja style lentils Squid strips with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:3.294/788 GT:39 GS:8 HC:79 AZ:14 PROT:35 SAL:1		4 Sopa de estrellas Pollo asado con - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta (eco.) y pan Star pasta soup Grilled chicken with - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruit and bread VE:2.671/639 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:41 SAL:3		5 Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza con crujiente de pan con patatas asadas Fruta y pan integral Bean stew Hake fillet with crusty bread with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.794/668 GT:9 GS:1 HC:117 AZ:27 PROT:38 SAL:3		6 Crema de calabacín (eco.) Macarrones integrales con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Whole grain macarroni with say bolognese Fruit and bread VE:3.298/789 GT:13 GS:2 HC:137 AZ:30 PROT:30 SAL:1	
9 Espirales carbonara Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Spiral Carbonara Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread VE:3.427/820 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:44 SAL:1		10 Gratén de coliflor con bechamel Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Yogur y pan integral Cauliflower cheese with bechamel sauce Veggie meatballs with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:4.836/1.157 GT:55 GS:17 HC:118 AZ:22 PROT:59 SAL:2		11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2		12 JJGG CHINA Rollito de primavera Arroz frito al estilo cantonés Postre especial y pan integral Spring roll Cantonese-style fried rice Special desserts and wholemeal bread VE:3.627/868 GT:28 GS:7 HC:130 AZ:50 PROT:27 SAL:2		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 VE:3.030/725 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:3	
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.683/881 GT:51 GS:5 HC:108 AZ:31 PROT:37 SAL:2		17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas al vapor Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with steamed potatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:2.708/648 GT:15 GS:5 HC:90 AZ:13 PROT:42 SAL:1		18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y pimiento Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Roasted loin with garlic with lettuce and pepper salad Fruit and bread VE:2.468/591 GT:16 GS:4 HC:79 AZ:30 PROT:32 SAL:1		19 Paella mixta Huevos revueltos con cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Mixed paella Scrambled eggs with onion and cheese with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and wholemeal bread VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:28 SAL:1		20 Crema de zanahoria (eco.) Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Carrot cream Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread VE:3.133/749 GT:11 GS:1 HC:133 AZ:41 PROT:31 SAL:1	
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread VE:2.854/683 GT:18 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:36 SAL:2		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 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 Butternut squash purée Baked hamburger with sautéed rice in garlic Fruit and bread 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 remolacha Fruta y pan integral Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread VE:2.998/717 GT:18 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:2		27 NO LECTIVO	
30 FESTIVO		31 FESTIVO						Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es	