

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>2</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>3</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>4</b> - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>5</b> Arroz tres delicias Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:3.085/738 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>7</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>8</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>9</b> Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.285/786 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>11</b> Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>12</b> Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta  VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>14</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>15</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>16</b> Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>17</b> Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.315/793 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>18</b> Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>19</b> Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>20</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>21</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>22</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>23</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>24</b> Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>25</b> Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>26</b> - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>28</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>29</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
<b>30</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>31</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta  VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0			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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)