

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 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	3 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	4 - 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	5 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	6 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.085/738 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.085/738 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	8 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.085/738 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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
16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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
23 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	24 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	25 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	26 - 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	27 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	28 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	29 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
30 FESTIVO 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	31 FESTIVO 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					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES