

No Carne		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark		
MES: Marzo 2026		CEIP ALEJO LOREN		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.051/730 GT:23 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:30 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.076/736 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	4 Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	5 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de merluza a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Fruta  VE:3.102/742 GT:16 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:34 SAL:1	6   <