

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es</p> <p>LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>		<p>1 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p>	<p>2 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p>6 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p>7 Arroz a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Napolitan rice Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.894/932 GT:37 GS:5 HC:133 AZ:30 PROT:19 SAL:2</p>	<p>8 Crema de zanahoria y calabaza con picatostes Veggie albóndigas con tomate con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Cream of carrot & butternut squash with croutons Veggie meatballs with tomato with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.126/748 GT:29 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:22 SAL:3</p>	<p>9 Macarrones (integrales) con chorizo Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with chorizo sausage Baked salmon with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.029/725 GT:20 GS:3 HC:94 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p>	<p>10 Lentejas a la jardinera Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.570/615 GT:8 GS:1 HC:110 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>13 Paella mixta Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Mixed paella Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p>	<p>14 Alubias estofadas con verduras Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.768/662 GT:16 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:56 SAL:1</p>	<p>15 Espirales (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Filete de merluza a la griega con guisantes salteados Fruta y pan Whole grain spirals with tomato and beef sauce Hake fillet greek style with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.210/768 GT:16 GS:3 HC:106 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>	<p>16 Sopa de picadillo Burrito vegano con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Textured soy burrito with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.895/692 GT:19 GS:3 HC:106 AZ:32 PROT:30 SAL:2</p>	<p>17 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.147/753 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:30 PROT:24 SAL:1</p>	<p>18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>20 Crema de zanahoria (eco.) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Baked lacón pork with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.817/674 GT:21 GS:5 HC:91 AZ:31 PROT:27 SAL:3</p>	<p>21 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.313/793 GT:26 GS:10 HC:98 AZ:13 PROT:42 SAL:2</p>	<p>22 Arroz tres delicias Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Chinese fried rice Andalusian style haddock with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:35 SAL:1</p>	<p>23 DIA DE CERVANTES Lentejas estofadas al estilo del Quijote Duelos y Quebrantos con patatas asadas Fruta y pan integral Stewed lentils Don Quixote style Duelos y Quebrantos with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.863/685 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:38 SAL:2</p>	<p>24 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Macarrones integrales con boloñesa de soja Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Whole grain macaroni with say bolognese Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.842/680 GT:5 GS:0 HC:129 AZ:37 PROT:28 SAL:1</p>	<p>25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>27 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with ham with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:4.024/963 GT:37 GS:6 HC:127 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>28 Espirales (integrales) con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan integral Whole grain spirals with pomodoro sauce Biscayne style hake with lettuce, carrot & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.837/679 GT:22 GS:3 HC:103 AZ:11 PROT:35 SAL:2</p>	<p>29 Crema de calabaza (eco.) Garbanzos estofados con quinoa y verduras Fruta (eco.) y pan Pumpkin soup (eco.) Stewed chickpeas with quinoa and vegetables Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.599/622 GT:15 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p>30 Sopa de estrellas Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Star pasta soup Chicken fricassee with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.571/615 GT:10 GS:9 HC:89 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES