

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026				STELLA MARIS									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
2 Arroz con pavo y verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Rice with turkey and vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.231/773 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:31 SAL:2		3 Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Rioja style lentils Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.540/847 GT:39 GS:7 HC:91 AZ:11 PROT:33 SAL:1		4 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Star pasta soup Baked chicken drumsticks with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.327/557 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:21 PROT:24 SAL:1		5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Battered & fried hake with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.723/891 GT:34 GS:3 HC:108 AZ:28 PROT:45 SAL:2		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 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.298/789 GT:13 GS:2 HC:137 AZ:30 PROT:30 SAL:1		7 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	
9 Espirales al pesto Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.427/820 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:44 SAL:1		10 Guisantes salteados Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Sautéed peas Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:4.775/1.142 GT:49 GS:11 HC:140 AZ:41 PROT:51 SAL:1		11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2		12 JJGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agri dulce con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan integral Cantonese-style fried rice Spring roll with lettuce & carrot Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.861/924 GT:29 GS:7 HC:144 AZ:33 PROT:28 SAL:3		13 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:123 AZ:25 PROT:25 SAL:1		14 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta		15 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Basque style haddock with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.486/834 GT:31 GS:3 HC:110 AZ:31 PROT:37 SAL:2		17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.745/657 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:30 PROT:38 SAL:1		18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked lacón pork with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.638/631 GT:18 GS:5 HC:89 AZ:31 PROT:28 SAL:3		19 DÍA DEL PADRE Arroz con pollo Revuelto de chorizo con salteado de verduras Postre especial y pan integral Rice with chicken Scrambled eggs with chorizo sausage with sautéed vegetables Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.237/774 GT:24 GS:6 HC:107 AZ:24 PROT:38 SAL:2		20 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes Garbanzos salteados con arroz Fruta y pan Carrot cream with croutons Sautéed chickpeas with rice Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.465/829 GT:13 GS:1 HC:153 AZ:37 PROT:23 SAL:1		21 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos		22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	
23 Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta (eco.) y pan Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.190/763 GT:22 GS:4 HC:107 AZ:23 PROT:33 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.429/581 GT:15 GS:4 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3		26 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.913/697 GT:19 GS:4 HC:95 AZ:27 PROT:37 SAL:2		27 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit		28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	
30 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit		31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit								Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			

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