

Menú Adaptado

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LA MANDARINA

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras

Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral

Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro

Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto

Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A FRUTAS CON HUESO
,FRUTOS SECOS,LTP(PIEL DE
FRUTAS Y VEGETALES)

Menú Adaptado

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras

Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral

Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro

Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto

Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LAS NUECES

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras

Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral

Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro

Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto

Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras

Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LOS PISTACHOS

Menú Adaptado

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LOS PLATANOS

MES: Marzo 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1	4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2	5 FESTIVO	6 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2	7 Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
10 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1	11 Crema de zanahoria Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3	12 Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1	14 Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
17 Sopa de fideos Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	18 Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1	19 Alubias estofadas con calabaza y patata Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2
24 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2	25 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1	27 Sopa de fideos Salmón al horno con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1
31 Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1				ALERGIA AL HUEVO POCO HECHO, LENGUADO, GALLO, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES EXCEPTO JUDIAS BLANCAS Y SOJA

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGICA AL MELOCOTON

MES: Marzo 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2	5 FESTIVO	6 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2	7 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
10 Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3	12 Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
17 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	18 Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1	19 Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2
24 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2	25 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1	27 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1
31 Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1				ALERGICO A LAS FRUTAS CON HUESO

MES: Marzo 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1	4 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2	5 FESTIVO	6 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2	7 Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
10 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos (eco.) con espinacas Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3	12 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1	14 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
17 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	18 Pasta (sin huevo) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1	19 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2
24 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2	25 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1	27 Sopa de pasta (sin huevo) Salmón al horno con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1
31 Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1				ALERGICO A FRUTOSSECOS,HUEVO, LTP (FRUTA PELADA) LEGUMBRES(EXCEPTO GARBANZOS SI QUE PUEDE)

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras

Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral

Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro

Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto

Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGICO A LOS PISTACHOS Y
ANACARDOS

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGICO AL HUEVO CRUDO

MES: Marzo 2025		CEIP MARÍA ZAMBRANO					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1		4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2	6 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1	7 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1	9 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
10 Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1		11 Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3	12 Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	15 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
17 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2		18 Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1	19 Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2	22 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2	23 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2
24 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2		25 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1	27 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1	29 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1	30 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1
31 Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1					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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la plancha
con patatas dado asadas con ajo
y romero
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin gluten)
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Pasta (sin gluten) con salsa
pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Pasta (sin gluten) con salsa de
tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de pasta (sin gluten)
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur desnatado y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza al horno con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur desnatado y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa de tomate
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur desnatado y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Trinxat de col
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur desnatado y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

Menú Adaptado

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

NO MELOCOTON,FRUTAS CON
HUESO, LTP (LAVAR Y PELAR LA
FRUTA)

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras

Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral

Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro

Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto

Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN FRUTOS SECOS ,LTP (LAVAR Y
PELAR LA FRUTA)

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2	5 FESTIVO	6 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2	7 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
10 Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3	12 Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
17 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	18 Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1	19 Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2
24 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2	25 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1	27 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1
31 Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1				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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Crema de zanahoria
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

Sin Lactosa

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur de soja y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur de soja y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa de tomate
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur de soja y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur de soja y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Patatas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Crema de zanahoria
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de fideos
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de fideos
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA