

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Rice with turkey and vegetables French omelette with gratin cheese with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.704/647 GT:22 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:22 SAL:1	3 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan integral Rioja style lentils Squid strips with lettuce, corn and apple salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.185/762 GT:30 GS:4 HC:100 AZ:28 PROT:31 SAL:1	4 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Star pasta soup Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.259/541 GT:10 GS:3 HC:70 AZ:21 PROT:40 SAL:1	5 Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza con crujiente de pan con patatas panaderas Fruta y pan integral Bean stew Hake fillet with crusty bread with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.776/664 GT:9 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:39 SAL:3	6 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) whole grain spaguetis with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.758/899 GT:16 GS:2 HC:152 AZ:30 PROT:36 SAL:2	7 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
9 Espirales salteados al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Spiral pasta with garlic Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.688/882 GT:32 GS:5 HC:106 AZ:42 PROT:40 SAL:2	10 Gratén de coliflor con bechamel Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Cauliflower cheese with bechamel sauce Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:4.953/1.185 GT:51 GS:14 HC:140 AZ:37 PROT:56 SAL:2	11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.934/941 GT:30 GS:8 HC:130 AZ:30 PROT:40 SAL:2	12 JJGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agri dulce con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Postre especial y pan integral Cantonese-style fried rice Spring roll with cabbage, carrot and mayonnaise salad Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:4.170/998 GT:33 GS:8 HC:145 AZ:34 PROT:29 SAL:3	13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Lentil stew with pumpkin dice Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.030/725 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:3	14 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, jamón y queso Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Battered & fried haddock with lettuce, ham & cheese Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.942/943 GT:66 GS:11 HC:96 AZ:16 PROT:41 SAL:2	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.875/688 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:29 PROT:39 SAL:1	18 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Carrot cream with croutons Roasted loin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.870/687 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:31 PROT:32 SAL:1	19 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Mixed paella Eggs au gratin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.628/868 GT:29 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:33 SAL:2	20 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Garbanzos con sofrito de cebolla y tomate con arroz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Chickpeas with onion and tomato sauce with rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.382/809 GT:11 GS:1 HC:150 AZ:31 PROT:26 SAL:2	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.613/625 GT:13 GS:3 HC:87 AZ:21 PROT:36 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 Pescado 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 Pescado con Verdura y Fruta VE:2.429/581 GT:15 GS:4 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3	26 Moditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.249/777 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:34 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 Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
30 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit	31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es		

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