

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026				BARCELONA									
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 Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.771/663 GT:19 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:20 SAL:1		3 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.235/774 GT:29 GS:4 HC:102 AZ:29 PROT:30 SAL:1		4 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.209/529 GT:11 GS:3 HC:68 AZ:21 PROT:41 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.826/676 GT:8 GS:1 HC:118 AZ:27 PROT:38 SAL:3		6 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.641/871 GT:20 GS:5 HC:130 AZ:15 PROT:39 SAL:2		7 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta		8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	
9 Espirales salteados al ajillo Salmon al horno con salteado de verduras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.638/870 GT:33 GS:5 HC:104 AZ:42 PROT:41 SAL:2		10 Judías verdes con tomate Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.030/964 GT:44 GS:11 HC:114 AZ:37 PROT:39 SAL:1		11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:4.221/1.010 GT:32 GS:8 HC:147 AZ:34 PROT:28 SAL:3		13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.913/697 GT:23 GS:6 HC:89 AZ:13 PROT:34 SAL:3		14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta		15 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:4.009/959 GT:63 GS:8 HC:106 AZ:31 PROT:39 SAL:2		17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.925/700 GT:12 GS:2 HC:113 AZ:29 PROT:38 SAL:1		18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.443/585 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:30 PROT:33 SAL:1		19 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.678/880 GT:28 GS:6 HC:123 AZ:26 PROT:32 SAL:2		20 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes Garbanzos salteados con arroz Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.348/801 GT:17 GS:4 HC:131 AZ:22 PROT:26 SAL:1		21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	
23 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.225/532 GT:10 GS:1 HC:80 AZ:20 PROT:35 SAL:2		24 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2		25 Puré de calabaza Ragout de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.571/615 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:35 SAL:3		26 Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.299/789 GT:22 GS:4 HC:115 AZ:29 PROT:33 SAL:2		27 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta		28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		29 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
30 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		31 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta						Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es					