Sin Marisco

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:2.704/647 GT:22 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:22 SAL:1	3 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan integral VE:2.696/645 GT:13 GS:2 HC:96 AZ:27 PROT:45 SAL:1	4 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan 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 lenguadina al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral VE:3.073/735 GT:12 GS:2 HC:125 AZ:27 PROT:42 SAL:3	6 Crema de calabacín (eco.) **Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja** Fruta y pan VE:3.758/899 GT:16 GS:2 HC:152 AZ:30 PROT:36 SAL:2
9 Espirales salteados al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.688/882 GT:32 GS:5 HC:106 AZ:42 PROT:40 SAL:2	10 Judías verdes con tomate **Veggie albóndigas jardinera con patatas dado** Fruta y pan integral VE:3.979/952 GT:45 GS:11 HC:112 AZ:37 PROT:40 SAL:1	11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan 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 agridulce con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Postre especial y pan integral 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 VE:3.030/725 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:3
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, jamón y queso Yogur y pan VE:3.942/943 GT:66 GS:11 HC:86 AZ:16 PROT:41 SAL:2	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral VE:2.875/688 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:29 PROT:39 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 VE:2.493/597 GT:17 GS:5 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:1	19 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.532/845 GT:26 GS:5 HC:127 AZ:25 PROT:31 SAL:2	20 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes **Garbanzos salteados con arroz** Fruta y pan VE:3.465/829 GT:13 GS:1 HC:153 AZ:37 PROT:23 SAL:1
23 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan VE:2.275/544 GT:9 GS:1 HC:82 AZ:20 PROT:34 SAL:2	24 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral VE:3.395/812 GT:27 GS:10 HC:103 AZ:15 PROT:44 SAL:2	25 Puré de calabaza Ragout de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan VE:2.621/627 GT:10 GS:3 HC:100 AZ:27 PROT:34 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 integral VE:3.249/777 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:34 SAL:2	27 **NO LECTIVO**
30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es