

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Lentejas a la riojana (eco.)
(zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.097/502 GT:26 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:23 SAL:0

4 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
Medias lunas de huevo con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:2.016/482 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

5
Crema de patata y calabacín (eco.)
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0

6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0

7
Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.082/498 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

10
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur y pan (eco.)

VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0

11 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.862/446 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0

12 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.155/515 GT:24 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0

13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.956/468 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0

14
Crema de patata y puerro (eco.)
Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.844/441 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

17 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0

18 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:2.083/498 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0

19 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0

20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan (eco.)

VE:2.363/565 GT:23 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0

21 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2

24

25

26

27

28

31