

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

LA JOTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>31</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>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</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)