



MES: Marzo 2026



SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with turkey and vegetables French omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.335/798 GT:30 GS:5 HC:107 AZ:26 PROT:29 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral Rioja style lentils Squid strips with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:3.294/788 GT:39 GS:8 HC:79 AZ:14 PROT:35 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta (eco.) y pan Star pasta soup Grilled chicken with - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruit and bread</p> <p>VE:2.671/639 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:41 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza con crujiente de pan con patatas asadas Fruta y pan integral Bean stew Hake fillet with crusty bread with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.794/668 GT:9 GS:1 HC:117 AZ:27 PROT:38 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Macarrones integrales con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Whole grain macaroni with say bolognese Fruit and bread</p> <p>VE:3.298/789 GT:13 GS:2 HC:137 AZ:30 PROT:30 SAL:1</p>
<p>9</p> <p>Espirales carbonara Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Spiral Carbonara Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.427/820 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Yogur y pan integral Cauliflower cheese with bechamel sauce Veggie meatballs with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:4.836/1.157 GT:55 GS:17 HC:118 AZ:22 PROT:59 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>JJGG CHINA Rollito de primavera Arroz frito al estilo cantonés Postre especial y pan integral Spring roll Cantonese-style fried rice Special desserts and wholemeal bread</p> <p>VE:3.627/868 GT:28 GS:7 HC:130 AZ:50 PROT:27 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>VE:3.030/725 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:3</p>
<p>16</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.683/881 GT:51 GS:5 HC:108 AZ:31 PROT:37 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas al vapor Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with steamed potatoes Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.708/648 GT:15 GS:5 HC:90 AZ:13 PROT:42 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y pimiento Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Roasted loin with garlic with lettuce and pepper salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.468/591 GT:16 GS:4 HC:79 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Paella mixta Huevos revueltos con cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Mixed paella Scrambled eggs with onion and cheese with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Carrot cream Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.133/749 GT:11 GS:1 HC:133 AZ:41 PROT:31 SAL:1</p>
<p>23</p> <p>Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.854/683 GT:18 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:36 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>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</p> <p>VE:3.395/812 GT:27 GS:10 HC:103 AZ:15 PROT:44 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p>VE:2.429/581 GT:15 GS:4 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.998/717 GT:18 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es</p>