

MES: Marzo 2026

SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
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
VE:3.335/798 GT:30 GS:5 HC:107 AZ:26 PROT:29 SAL:1

3
Lentejas estofadas con verduras
Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Stewed lentils
Squid strips with lettuce and carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread
VE:3.404/814 GT:36 GS:6 HC:96 AZ:14 PROT:34 SAL:1

4
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
VE:2.671/639 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:22 PROT:41 SAL:3

5
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
VE:2.794/668 GT:9 GS:1 HC:117 AZ:27 PROT:38 SAL:3

6
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
VE:3.298/789 GT:13 GS:2 HC:137 AZ:30 PROT:30 SAL:1

9
Espirales a la napolitana
Salmón al horno con salteado de verduras
Fruta y pan
Napolitan spirals
Baked salmon with sautéed vegetables
Fruit and bread
VE:3.332/797 GT:18 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:44 SAL:1

10
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
VE:4.836/1.157 GT:55 GS:17 HC:118 AZ:22 PROT:59 SAL:2

11
Sopa de cocido con pasta integral
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread
VE:3.432/821 GT:21 GS:7 HC:119 AZ:28 PROT:42 SAL:1

12
JGG CHINA
Rollito de primavera
Ragout de pavo
Postre especial y pan integral
Spring roll
Turkey stew
Special desserts and wholemeal bread
VE:2.858/684 GT:27 GS:6 HC:81 AZ:43 PROT:34 SAL:1

13
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
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 y maíz
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce
Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
VE:3.683/881 GT:51 GS:5 HC:108 AZ:31 PROT:37 SAL:2

17
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
VE:2.708/648 GT:15 GS:5 HC:90 AZ:13 PROT:42 SAL:1

18
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y pimiento
Fruta y pan
Braised green beans, carrots & potatoes
Turkey stew with lettuce and pepper salad
Fruit and bread
VE:2.462/589 GT:14 GS:3 HC:86 AZ:32 PROT:29 SAL:1

19
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
VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:28 SAL:1

20
Crema de zanahoria (eco.)
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan
Carrot cream
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread
VE:3.133/749 GT:11 GS:1 HC:133 AZ:41 PROT:31 SAL:1

23
Patatas estofadas con verduras
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta (eco.) y pan
Stewed potatoes with vegetables
Andalusian style sole with green salad with olives
Fruit and bread
VE:2.516/602 GT:14 GS:2 HC:84 AZ:20 PROT:34 SAL:2

24
Sopa de cocido con pasta integral
Cocido completo (sin chorizo)
Yogur y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Yoghurt and wholemeal bread
VE:3.265/781 GT:26 GS:10 HC:95 AZ:13 PROT:46 SAL:2

25
Puré de calabaza
Hamburguesa de pollo con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Butternut squash purée
Chicken burger with sautéed rice in garlic
Fruit and bread
VE:2.788/667 GT:21 GS:0 HC:94 AZ:26 PROT:27 SAL:2

26
Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion)
French omelette with lettuce and beets
Fruit and wholemeal bread
VE:3.030/725 GT:20 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:32 SAL:1

27
NO LECTIVO

30
FESTIVO

31
FESTIVO

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es