

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 (sin gluten)
Rice with turkey and vegetables
French omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.402/814 GT:35 GS:7 HC:105 AZ:25 PROT:27 SAL:1

3
Crema de zanahoria
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan (sin gluten)
Carrot cream
Baked haddock with lettuce and carrot salad
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.541/608 GT:24 GS:7 HC:64 AZ:17 PROT:34 SAL:1

4
Sopa de estrellas (sin gluten)
Pollo asado con - ensalada de lechuga y aceitunas verdes
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Star pasta soup (gluten free)
Grilled chicken with - ensalada de lechuga y aceitunas verdes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.677/640 GT:26 GS:6 HC:66 AZ:18 PROT:38 SAL:5

5
Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Merluza a la romana (sin gluten) con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Bean stew
Battered & fried hake (gluten free) with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.697/884 GT:30 GS:4 HC:120 AZ:27 PROT:40 SAL:5

6
Macarrones (sin gluten) boloñesa
Crema de calabacín
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) in bolognese sauce
Zucchini cream
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.979/713 GT:16 GS:3 HC:127 AZ:29 PROT:20 SAL:2

9
Macarrones (sin gluten) napolitana
Salmón al horno con salteado de verduras
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan macaroni (gluten free)
Baked salmon with sautéed vegetables
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.449/825 GT:22 GS:4 HC:116 AZ:27 PROT:45 SAL:2

10
Coliflor salteada
Veggie albóndigas jardinera con patatas dado
Yogur y pan (sin gluten)
Sautéed cauliflower
Veggie meatballs with diced potatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.883/929 GT:56 GS:17 HC:77 AZ:20 PROT:38 SAL:1

11
Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

12
JJGG CHINA
Crema de verduras
Ragout de pavo
Postre especial y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Turkey stew
Special desserts and bread (gluten free)

VE:2.820/675 GT:29 GS:8 HC:76 AZ:27 PROT:31 SAL:2

13
Potaje de lentejas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Lentil stew
Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.097/741 GT:24 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:29 SAL:3

16
Macarrones (sin gluten) napolitana
Abadejo a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y - Pan (sin gluten)
Napolitan macaroni (gluten free)
Roman-style haddock (gluten-free) with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and - Pan (sin gluten)

VE:3.839/918 GT:34 GS:4 HC:112 AZ:25 PROT:43 SAL:2

17
Alubias estofadas con verduras
Pollo asado al romero con patatas al vapor
Yogur y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Rosemary grilled chicken with steamed potatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.825/676 GT:19 GS:7 HC:90 AZ:13 PROT:39 SAL:1

18
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y pimiento
Fruta y pan (sin gluten)
Braised green beans, carrots & potatoes
Roasted loin with garlic with lettuce and pepper salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.535/607 GT:21 GS:6 HC:77 AZ:29 PROT:30 SAL:1

19
Paella mixta
Huevos revueltos con cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)
Fruta y pan (sin gluten)
Mixed paella
Scrambled eggs with onion and cheese with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots)
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.206/767 GT:27 GS:7 HC:109 AZ:25 PROT:25 SAL:1

20
Crema de zanahoria (eco.)
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.200/765 GT:16 GS:3 HC:131 AZ:40 PROT:29 SAL:1

23
Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla)
Abadejo a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion)
Roman-style haddock (gluten-free) with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.675/879 GT:41 GS:7 HC:90 AZ:20 PROT:37 SAL:2

24
Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Yogur y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1

25
Puré de calabaza
Hamburguesa al horno con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan (sin gluten)
Butternut squash purée
Baked hamburger with sautéed rice in garlic
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.495/597 GT:20 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:25 SAL:3

26
Coditos (sin gluten) napolitana
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan style elbow macaroni (gluten free)
Scrambled eggs with ham with lettuce and beets
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.321/794 GT:26 GS:6 HC:113 AZ:29 PROT:36 SAL:2

27
NO LECTIVO

30**FESTIVO****31****FESTIVO**

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