

MES: Marzo 2026

SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Arroz con pavo y verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with turkey and vegetables Marinated tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:5 HC:107 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral Rioja style lentils Baked haddock with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.805/671 GT:22 GS:6 HC:75 AZ:13 PROT:49 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>- Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta (eco.) y pan Pasta soup (no egg) Grilled chicken with - ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruit and bread</p> <p>VE:2.849/681 GT:26 GS:5 HC:71 AZ:20 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>Pasta (sin gluten) boloñesa Crema de calabacín Fruta y pan Pasta with bolognese sauce (gluten free) Zucchini cream Fruit and bread</p> <p>VE:2.189/524 GT:9 GS:1 HC:98 AZ:27 PROT:13 SAL:2</p>
<p>9</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.152/754 GT:24 GS:3 HC:95 AZ:38 PROT:37 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>JJGG CHINA Crema de verduras Arroz frito al estilo cantonés Postre especial y pan integral Vegetables cream Cantonese-style fried rice Special desserts and wholemeal bread</p> <p>VE:3.472/831 GT:26 GS:6 HC:125 AZ:35 PROT:27 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Potaje de lentejas con dados de calabaza Magro de cerdo al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Lentil stew with pumpkin dice Lean pork with thyme with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.056/731 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:47 SAL:5</p>
<p>16</p> <p>- Pasta a la napolitana (sin huevo) Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan - Pasta a la napolitana (sin huevo) Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.957/947 GT:52 GS:6 HC:126 AZ:28 PROT:35 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 Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Mixed paella Baked hake with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.014/721 GT:16 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:36 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 (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.957/707 GT:27 GS:10 HC:80 AZ:14 PROT:41 SAL:1</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>Macarrones (sin huevo) boloñesa Abadejo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni in bolognese sauce (without egg) Baked haddock with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.670/639 GT:16 GS:3 HC:90 AZ:25 PROT:37 SAL:1</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>