

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza en salsa verde Yogur natural y pan Garden rice with legums Hake in green sauce Plain yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	3 Salteado de judías verdes con patatas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled chicken with its juice with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria Revuelto de queso con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral Macaroni with carrot sauce (eco.) Scrambled eggs with cheese with tomato salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 Crema de guisantes Albóndigas veganas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan Pea cream Vegan meatballs with vegetables with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 Garbanzos con verduras (eco.) Salmón al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral Chickpeas with vegetables (eco.) Baked salmon with roasted potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	8 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 1
9 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Paella mixta Yogur natural y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Mixed Paella Plain yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Sopa de cocido Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan "Cocido" soup Baked potato omelet with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral Courgette cream (eco.) Roasted lemon chicken with lettuce and beets Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Alubias pintas estofadas Filete de gallo en salsa verde Fruta de temporada y pan Stewed pinto beans Four-spot megrim in green sauce Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 Ensalada de lechuga, maíz y quinoa Pasta con boloñesa de atún Fruta de temporada y pan integral Lettuce, corn and quinoa salad Pasta with tuna bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2585/619 GT: 16 GS: 3 HC: 89 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 1
16 Espaguetis integrales a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan Whole wheat spaghetti Neapolitan style (onion, carrot, fried tomato) Ham and cheese scramble with lettuce & tomatoes Plain yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 Garbanzos con espinacas Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta de temporada y pan Stew with spinach Codfish in pepper sauce Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 Salteado de brócoli con jamón Wok de arroz salteado con soja texturizada, setas y mukimame Fruta de temporada y pan integral Sautéed broccoli with ham Stir-fried rice wok with textured soy, mushrooms and mukimam Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	20 JORNADA NO LECTIVA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3265/781 GT: 26 GS: 4 HC: 101 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
23 Guisantes salteados Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan Sautéed peas Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Plain yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 Crema de calabaza (eco.) Pollo al chilindrón con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Pumpkin soup (eco.) Chicken in "chilindrón" gravy with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 Paella de verduras Filete de merluza al Orio con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral Vegetable paella Orio style hake with green salad with olives Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce, tomato & onion salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	27 Salteado de acelgas frescas (eco.) Macarrones a la napolitana con queso Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard (eco.) Neapolitan macaroni with cheese Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2884/690 GT: 14 GS: 2 HC: 109 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1
30 Crema de zanahoria (eco.) Arroz con pollo Yogur natural y pan Carrot cream Rice with chicken Plain yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	31 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Sautéed beans with garlic & parsley Tuna omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta						VE: 2535/606 GT: 15 GS: 4 HC: 91 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 1

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