

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.076/736 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	5 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.035/726 GT:29 GS:7 HC:54 AZ:13 PROT:50 SAL:1	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.302/790 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.189/763 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.043/728 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:30 PROT:39 SAL:2	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.156/755 GT:56 GS:7 HC:66 AZ:15 PROT:24 SAL:2	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	15 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2
16 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.315/793 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.185/762 GT:31 GS:7 HC:89 AZ:15 PROT:35 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	22 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1
23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:24 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:39 SAL:2	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.185/762 GT:31 GS:7 HC:89 AZ:15 PROT:35 SAL:1	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.185/762 GT:31 GS:7 HC:89 AZ:15 PROT:35 SAL:1	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	28 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	29 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1
30 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	31 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES