

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2026		SAGRADA FAMILIA DE URGEL				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan	3Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	4Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan	5Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas Yogur y pan integral	6Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 3089/739 GT: 27 GS: 6 HC: 90 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
9	Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	10Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	11Garbanzos estofados (calabaza, patata, judia verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	12Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan integral	13Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Merluza con tomate con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 3203/766 GT: 33 GS: 6 HC: 89 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 2
16	Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	18Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	19Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral	20Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2901/694 GT: 22 GS: 5 HC: 91 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
23	Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan	24Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	25Espaguetis gratinados con pasta integral Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas Yogur y pan integral	27Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan	VE: 2876/688 GT: 21 GS: 5 HC: 88 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0