

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

LEON FELIPE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy</p>	<p>2 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>3 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>6 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>7 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>8 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>9 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Neapolitan rice Battered & fried haddock with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3717/889 GT: 40 GS: 6 HC: 118 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>13 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>15 Arroz con magro y champiñones Filete de caballa con pisto Fruta y pan Rice with loin pork & mushrooms Mackerel fillet with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 Sopa de picadillo Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Chicken in "chilindrón" gravy with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>17 Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with ham Meatballs with vegetables with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3150/754 GT: 26 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>20 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Galician style haddock with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>23 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan integral Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>24 Cuditos con salsa boloñesa de chorizo Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with bolognese sauce with chorizo Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>25 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3164/757 GT: 21 GS: 4 HC: 112 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>27 Sopa minestrone Pollo rustido al romero con patatas asadas Yogur y pan Minestrone soup Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>29 Espaguetis a la amatriciana Delicias de bacalao con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan Spaghetti in amatriciana sauce Cod delights with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>30 Crema de calabaza Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>			<p>VE: 2996/717 GT: 19 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES