

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

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 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2 Crema de calabacín Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan integral Zucchini cream Thai chicken stir fry with noodles Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3 Patatas estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2926/700 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>CHILE Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Saichichas con pebre chileno ensalada de lechuga y aceitunas Yogur pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>MÉXICO Crema de verduras Huevos rancheros Mejicanos Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>PERÚ Tallarines salteado Peruanos Filete de lenguadina a la andaluz ensalada de lechuga y zanahoria Fruta pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>CUBA Potaje de alubias rojas a la cubana Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>ARGENTINA Paella marinera Milanesa de pollo Argentino brócoli salteado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3874/927 GT: 40 GS: 7 HC: 103 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>14 Coditos con salsa pesto Abadejo orly con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan Elbow macaroni with pesto Breaded haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>15 Sopa minestrone Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>17 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice French omelette with red ham with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>18 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Lomo asado con patatas dado Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3108/744 GT: 24 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>21 Marmitako Revuelto de jamón york con champiñones salteados Yogur y pan Marmitako tuna Scrambled eggs with ham with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>22 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with pilaf rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23 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>24 Espirales a la boloñesa Merluza a la bilbaina con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25 Lentejas estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils Chicken in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3033/726 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>28 Espaguetis gratinados Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Spaghetti au gratin Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>29 Alubias estofadas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rioja style cooked beans Zucchini omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30 Paella Filete de jurel en salsa con pisto Fruta y pan integral Paella Horse mackerel fillet in sauce with ratatouille Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>31 Crema de calabaza Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>				<p>VE: 3569/854 GT: 36 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 42 SAL: 1</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES