Sin Pescado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Dairy dessert and bread	2 Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	3 Macarrones a la genovesa Pavo a la plancha con pisto Yogur y pan Macaroni in genovese sauce Grilled turkey with ratatouille Yoghurt and bread	4 Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2861/684 GT: 20 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 3
7 Espaguetis con salsa cuatro quesos Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Grilled lean with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan Gazpacho Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and wholemeal bread	10 Crema de legumbres Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Cream of legumes French omelette with lettuce and beets Dairy dessert and bread	11 Judías verdes con tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomatoe Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3236/774 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
14 Sopa de picadillo San Jacobo con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed vegetables Fruit and bread	15 Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Rioja style lentils Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread	16 Coditos a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Elbow bolognese style French omelette with salad Fruit and bread	17 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & olives Ice cream and bread	18 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Carrot soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3217/770 GT: 30 GS: 6 HC: 99 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	22 Macarrones a la carbonara Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni in carbonara sauce Ham omelette with green salad with olives Yoghurt and bread	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 2981/713 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	2 Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Three jewel rice Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	3 Pasta (sin gluten) a la genovesa Filete de merluza a la plancha con pisto Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with genovese sauce Grilled hake with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)	4 Ensalada campera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rural Salad Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 2388/571 GT: 22 GS: 5 HC: 74 AZ: 19 PROT: 26 SAL: 2
7 Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	8 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and bread (gluten free)	10 Crema de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Tuna omelette with lettuce and beets Dairy dessert and bread (gluten free)	11 Judías verdes con tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2624/628 GT: 25 GS: 6 HC: 74 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
14 Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	15 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) boloñesa Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) French omelette with salad Fruit and bread (gluten free)	17 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce & olives Ice cream and bread (gluten free)	18 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Carrot soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2540/608 GT: 27 GS: 7 HC: 73 AZ: 24 PROT: 26 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Ham omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free)	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 2804/671 GT: 20 GS: 5 HC: 87 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Dairy dessert and bread	2 Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	3 Macarrones a la genovesa Filete de merluza a la romana con pisto Yogur y pan Macaroni in genovese sauce Battered & fried hake with ratatouille Yoghurt and bread	4 Ensalada campera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rural Salad Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3032/725 GT: 24 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
7 Espaguetis con salsa cuatro quesos Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan Gazpacho Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and bread	10 Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Cream of legumes Tuna omelette with lettuce and beets Dairy dessert and bread	11 Judías verdes con tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomatoe Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3265/781 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
14 Sopa de picadillo San Jacobo con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed vegetables Fruit and bread	15 Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Rioja style lentils Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread	16 Coditos a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada césar Fruta y pan Elbow bolognese style French omelette with caesar salad Fruit and bread	17 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado apto y pan Milanese rice Andalusian style hake with lettuce & olives Ice-cream (suitable) and bread	18 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Carrot soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3239/775 GT: 30 GS: 5 HC: 100 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	22 Macarrones a la carbonara Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni in carbonara sauce Ham omelette with green salad with olives Yoghurt and bread	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 2981/713 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Dairy dessert and bread	2 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	3 Pasta (sin huevo) a la genovesa Filete de merluza a la plancha con pisto Yogur y pan Pasta (without eggs) with genovese sauce Grilled hake with ratatouille Yoghurt and bread	4 Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2811/672 GT: 21 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
7 Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan Gazpacho Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and wholemeal bread	10 Crema de legumbres Magro a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Cream of legumes Grilled lean with lettuce and beets Dairy dessert and bread	11 Judías verdes con tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomatoe Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3243/776 GT: 23 GS: 4 HC: 106 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 3
14 Sopa de pasta (sin huevo) San Jacobo con salteado de verduras Fruta y pan Pasta soup (without egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed vegetables Fruit and bread	15 Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Rioja style lentils Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread	16 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Pavo a la plancha con ensalada césar Fruta y pan Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) Grilled turkey with caesar salad Fruit and bread	17 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado apto y pan Milanese rice Andalusian style hake with lettuce & olives Ice-cream (suitable) and bread	18 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Carrot soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3178/760 GT: 29 GS: 6 HC: 98 AZ: 29 PROT: 30 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	22 Pasta (sin huevo) carbonara Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Grilled turkey with green salad with olives Yoghurt and bread	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 2905/695 GT: 19 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Special desserts and bread	2 Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	3 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con pisto Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with ratatouille Soy yoghurt and bread	4 Ensalada campera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rural Salad Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2982/714 GT: 24 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
7 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur de soja y pan Gazpacho Marinated tenderloin with french fries Soy yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and wholemeal bread	10 Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y remolacha Postre especial y pan Cream of legumes Tuna omelette with lettuce and beets Special desserts and bread	11 Judías verdes con tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomatoe Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3216/769 GT: 23 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3
14 Sopa de picadillo Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread	15 Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre especial y pan Rioja style lentils Baked chicken with french fries Special desserts and bread	16 Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce French omelette with salad Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado apto y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with lettuce & olives Ice-cream (suitable) and bread	18 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Carrot soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3015/721 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	22 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Ham omelette with green salad with olives Soy yoghurt and bread	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 2835/678 GT: 13 GS: 1 HC: 102 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Legumbres

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: ALDEAFUENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Pumpkin soup Grilled hamburger with french fries Dairy dessert and bread	2 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	3 Macarrones a la genovesa Filete de merluza a la romana con pisto Yogur y pan Macaroni in genovese sauce Battered & fried hake with ratatouille Yoghurt and bread	4 Ensalada campera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rural Salad Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3082/737 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
7 Espaguetis con salsa cuatro quesos Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan Gazpacho Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con champiñones Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with mushrooms Fruit and wholemeal bread	10 Crema de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tuna omelette with lettuce and beets Dairy dessert and bread	11 Verduras salteadas Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Stir fry vegetables Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3015/721 GT: 24 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
14 Sopa de picadillo San Jacobo con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed vegetables Fruit and bread	15 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetables cream Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread	16 Coditos a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada césar Fruta y pan Elbow bolognese style French omelette with caesar salad Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with lettuce & olives Special desserts and bread	18 Crema de zanahoria Filete de ternera con patatas dado Fruta y pan Carrot soup Beef steak with diced potatoes Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 27 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	22 Macarrones a la carbonara Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni in carbonara sauce Ham omelette with green salad with olives Yoghurt and bread	23 **COMIDA ESPECIAL**	24	25	VE: 3546/848 GT: 30 GS: 5 HC: 116 AZ: 19 PROT: 27 SAL: 3
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0