

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

ALDOVEA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan Macaroni (whole grain) with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 3493/836 GT: 34 GS: 6 HC: 105 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
<b>4</b> Crema de calabaza Albóndigas de ternera con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Beef meatballs with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	<b>7</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>9</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3174/759 GT: 25 GS: 8 HC: 104 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 2
<b>11</b> Espirales carbonara Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spiral Carbonara Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>12</b> Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>13</b> Crema de verduras con picatostes Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetables cream with croutons Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>14</b> Arroz con salsa de tomate Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Milanese style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Hake in green sauce with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>17</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3363/805 GT: 26 GS: 4 HC: 107 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Crema de zanahoria San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>19</b> Tallarines a la boloñesa Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Lemon chicken drumsticks with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>20</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>21</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla paisana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Mixed meat omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3285/786 GT: 26 GS: 5 HC: 108 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
<b>25</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	<b>26</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	<b>27</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	<b>28</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy	<b>29</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	<b>30</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>31</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)