

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

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 Crema de calabaza Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>3 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2816/674 GT: 16 GS: 4 HC: 94 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>6 Salteado de judías verdes Escalope de pollo con patatas fritas Yogur y pan Sauteed green beans Breaded chicken escalope with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>7 Sopa de pescado Croquetas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Fish soup Croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>8 Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan integral Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>9 Vichyssoise Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vichyssoise Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce & carrot Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3329/796 GT: 36 GS: 7 HC: 123 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>13 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>14 Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rioja style lentils Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>16 Arroz a la milanesa Filete de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>17 Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Meatballs in mushroom gravy with french fries Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3309/792 GT: 31 GS: 8 HC: 92 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>20 Empedrado de alubias Pollo asado con patatas dado Yogur y pan White bean salad Grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Tuna omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>22 Crema de verduras Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Vegetables cream Andalusian style squid with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>23 COMIDA ESPECIAL FIN CURSO (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>24 Macarrones a la napolitana Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Neapolitan macaroni Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>25 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>26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3667/877 GT: 30 GS: 5 HC: 114 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</p>	<p>30 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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