

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2022

**COLEGIO:** LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Napolitan spaghetti French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y sepia con tomate con patatas dado Postre lácteo y pan Three jewel rice Hake and squid meatballs in tomato sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3387/810 GT: 27 GS: 5 HC: 114 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Helado y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with french fries Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Vegetables cream Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella valenciana Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b> Valencian-style paella Hake fishsticks with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Bolognese pasta spirals Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3569/854 GT: 34 GS: 6 HC: 102 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz a la milanesa Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Coditos gratinados Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Grilled elbow macaroni Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>19 JORNADA ANDALUZA</b></p> <p>Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con patatas fritas Helado y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with french fries Ice cream and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3578/856 GT: 36 GS: 7 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Judías verdes con patatas con salsa de tomate Pollo asado al limón con patatas fritas Yogur y pan Green beans with potatoes with tomato sauce Roasted lemon chicken with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Macarrones con salsa carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Macaroni with carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27 DIA NACIONAL DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free) (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3418/818 GT: 32 GS: 9 HC: 95 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p><b>30</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz con pollo al curry Rabas a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Andalucian style squid strips with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>			<p>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></p>			<p>VE: 2986/714 GT: 21 GS: 5 HC: 103 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 2</p>

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