

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

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>			<p><b>1</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy</p>	<p><b>2</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>3</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>5</b> 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><b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>7</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>8</b> Crema de calabacín con queso Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Courgette soup with cheese Cod delights with lettuce &amp; tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b> Empedrado de alubias Tortilla francesa de atún con champiñones salteados Postre lácteo y pan White bean salad Tuna omelette with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>10</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>11</b> 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3487/834 GT: 29 GS: 5 HC: 114 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>12</b> Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables lentils Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b> Espaguetis gratinados Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Spaghetti au gratin Andalusian style sole with lettuce &amp; olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>14</b> Paella de pollo Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Chicken paella Ham and cheese scramble with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>15</b> Fideuá Hamburguesa (burger meat) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Hamburguer (burger meat) with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>16</b> Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables cream Roasted pork loin with fine herbs with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3445/824 GT: 28 GS: 6 HC: 103 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p><b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>20</b> Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b> Salteado de judías verdes Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed green beans Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Macarrones a la carbonara Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>23</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>24</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</p>	<p><b>25</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3255/779 GT: 29 GS: 6 HC: 127 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>26</b> Espirales gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spirals au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b> Crema de calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>29</b> Lentejas a la jardinera Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Vegetables lentils Pork loin steak with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>30</b> Arroz a la napolitana Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Helado y pan Napolitan rice Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>			<p>VE: 3231/773 GT: 24 GS: 6 HC: 106 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>

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