

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 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 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p>2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>4 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>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>8 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 & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>9 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 Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3487/834 GT: 29 GS: 5 HC: 114 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>12 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>13 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 & olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>14 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 Legumbres y Lácteos</p>	<p>15 Fideuá Hamburguesa (burguer meat) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Hamburguer (burguer meat) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>16 Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Vegetables cream Roasted pork loin with fine herbs with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3555/850 GT: 30 GS: 7 HC: 107 AZ: 32 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>19 Arroz con salsa de tomate Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Andalusian style squid strips with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>20 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 Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21 Salteado de judías verdes Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Sauteed green beans Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22 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 & hot pepper gravy with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>23 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>24 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3228/772 GT: 30 GS: 6 HC: 126 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>26 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 & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>27 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 Lácteos</p>	<p>28 Crema de calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>29 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 Arroz y Lácteos</p>	<p>30 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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES