

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas dado Postre lácteo y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3327/796 GT: 30 GS: 7 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	8 Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Arroz a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Napolitan rice Cod delights with lettuce & olives Dairy dessert and bread	VE: 3405/815 GT: 29 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	15 Judías verdes salteadas Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Regaña de castuera y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Regaña de castuera and bread	18 Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2958/708 GT: 21 GS: 5 HC: 92 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Noodle soup Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3299/789 GT: 28 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
28 Arroz a la milanese Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and wholemeal bread			VE: 3011/720 GT: 21 GS: 6 HC: 96 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1