

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 Pasta (sin gluten) al pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	3 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3398/813 GT: 35 GS: 9 HC: 89 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	8 Pasta (sin gluten) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	9	10 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	11 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked hake with lettuce & olives Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2852/682 GT: 21 GS: 5 HC: 97 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	16 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan (sin gluten) Sauteed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread (gluten free)	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2958/708 GT: 23 GS: 7 HC: 122 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	22 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Three jewel rice Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	25 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3258/779 GT: 30 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Gelatina y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread (gluten free)			VE: 3036/726 GT: 24 GS: 8 HC: 94 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2

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 Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and 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: 3344/800 GT: 30 GS: 7 HC: 93 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 Neapolitan 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 Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole 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 "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Regaña de castuera y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Regaña de castuera and bread	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2871/687 GT: 17 GS: 5 HC: 92 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and 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: 3092/740 GT: 23 GS: 3 HC: 98 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce 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 Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread			VE: 3013/721 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1

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 Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and 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: 3344/800 GT: 30 GS: 7 HC: 93 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 Neapolitan 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 "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Regaña de castuera y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Regaña de castuera and bread	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2948/705 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 19 PROT: 36 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 Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and 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: 3309/792 GT: 28 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa 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 Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread			VE: 3028/724 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1

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, pimienta 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 fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & carrot 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: 2967/710 GT: 27 GS: 6 HC: 84 AZ: 22 PROT: 35 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 Neapolitan 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 fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Noodle soup Beef steak with lettuce and sweetcorn salad 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: 2769/663 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 2
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 milanesa 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

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, CACAHUETE, KIWI Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>VE: 3285/786 GT: 28 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>VE: 3031/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2881/689 GT: 16 GS: 4 HC: 126 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3316/793 GT: 27 GS: 4 HC: 104 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Gelatina y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread</p>			<p>VE: 3028/724 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, FS, SEMILLA GIRASOL, SÉSAMO, FRUTAS ROSACEAS Y PIEL FRUTA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>VE: 3285/786 GT: 28 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Neapolitan rice Cod delights with lettuce & olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3031/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2881/689 GT: 16 GS: 4 HC: 126 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3316/793 GT: 27 GS: 4 HC: 104 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Gelatina y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread</p>			<p>VE: 3028/724 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>VE: 3268/782 GT: 28 GS: 7 HC: 92 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>VE: 3031/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 16 GS: 4 HC: 125 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3306/791 GT: 27 GS: 4 HC: 103 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and wholemeal bread</p>			<p>VE: 3011/720 GT: 21 GS: 6 HC: 96 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>

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 Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	3 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) 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: 3285/786 GT: 28 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	8 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	9	10 Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) 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: 3031/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2881/689 GT: 16 GS: 4 HC: 126 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
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 con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	24 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3316/793 GT: 27 GS: 4 HC: 104 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa 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 Carrot cream Meatballs with vegetables Jelly and bread			VE: 3028/724 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1

Alergias combinadas

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO NI LEGUMBRE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>VE: 2725/652 GT: 23 GS: 5 HC: 79 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Homemade hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Neapolitan rice Cod delights with lettuce & olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2886/690 GT: 24 GS: 4 HC: 92 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Verduras salteadas Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Beef steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2579/617 GT: 15 GS: 3 HC: 85 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan integral Stir fry vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Special desserts and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3238/775 GT: 28 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas caseras con salteado de verduras Postre especial y pan integral Carrot cream Homemade meatballs with sautéed vegetables Special desserts and wholemeal bread</p>			<p>VE: 2979/713 GT: 25 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>

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 de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy 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 especial y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Special desserts and bread	VE: 3264/781 GT: 28 GS: 6 HC: 93 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice French 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 de soja y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	9	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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Napolitan rice Baked hake with lettuce & olives Special desserts and bread	VE: 3100/742 GT: 23 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes 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 estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre especial y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Special desserts and bread	VE: 2829/677 GT: 16 GS: 4 HC: 123 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	22 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Grilled turkey 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 especial y pan Noodle soup Grilled chicken with french fries Special desserts and bread	VE: 3068/734 GT: 23 GS: 2 HC: 98 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetables Soy 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: 2978/712 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 1

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 Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and wholemeal bread	3 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & carrot 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: 2828/677 GT: 25 GS: 5 HC: 81 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
7 Crema de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream 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	10 Sopa de fideos Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Homemade 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 Neapolitan rice Cod delights with lettuce & olives Dairy dessert and bread	VE: 3260/780 GT: 30 GS: 5 HC: 99 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2
14 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	15 Verduras salteadas Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Noodle soup Beef steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2542/608 GT: 15 GS: 3 HC: 84 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
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 con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan integral Stir fry vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Special desserts 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: 3257/779 GT: 29 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	29 Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas caseras con salteado de verduras Postre especial y pan integral Carrot cream Homemade meatballs with sautéed vegetables Special desserts and wholemeal bread			VE: 2979/713 GT: 25 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2

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, pimienta 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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Chicken breast 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 Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Napolitan rice Grilled lean with lettuce & olives Dairy dessert and bread	VE: 2977/712 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin 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 Postre especial y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2848/681 GT: 18 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
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 ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Beef steak 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: 3188/763 GT: 25 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Milanese rice Grilled turkey 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: 2964/709 GT: 20 GS: 6 HC: 97 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1

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 de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy 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 especial y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Special desserts and bread	VE: 3264/781 GT: 28 GS: 6 HC: 93 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice French 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 de soja y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	9	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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Napolitan rice Baked hake with lettuce & olives Special desserts and bread	VE: 3100/742 GT: 23 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rioja style lentils Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes 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 estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre especial y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Special desserts and bread	VE: 2829/677 GT: 16 GS: 4 HC: 123 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	22 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Grilled turkey 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 especial y pan Noodle soup Grilled chicken with french fries Special desserts and bread	VE: 3068/734 GT: 23 GS: 2 HC: 98 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetables Soy 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: 2978/712 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN SALCHICHAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el gustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta 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 Neapolitan 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 con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce 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: 2996/717 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1