

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread (gluten free)	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and bread (gluten free)	12 Macarrones (sin gluten) napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	13 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3416/817 GT: 31 GS: 8 HC: 104 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	18 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread (gluten free)	19 Pasta (sin gluten ) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3104/743 GT: 27 GS: 6 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
23 Crema de calabacín Merluza a la romana (sin gluten) con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Battered & fried hake (gluten free) with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	24 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan (sin gluten) Milanese rice French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread (gluten free)	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin gluten) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan (sin gluten) Fideua (gluten free) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread (gluten free)	27 Pasta (sin gluten) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3090/739 GT: 27 GS: 7 HC: 98 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)			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>	VE: 2772/663 GT: 27 GS: 7 HC: 85 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 2

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

2	3	4	5	6	Valoración
<p>Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato &amp; onion salad Yoghurt and bread</p>	<p>Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>Crema de zanahoria Lomo a la plancha con patatas dado Gelatina y pan Carrot cream Grilled tenderloin with diced potatoes Jelly and bread</p>	<p>Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan Soup with ham &amp; egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread</p>	<p>Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>Salteado de judías verdes con bacon Lacón al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked lacón pork with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3017/722 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered &amp; fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread</p>	<p><b>JORNADA ALICANTINA</b> Pasta al ajillo Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Garlic pasta Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3060/732 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</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: 2730/653 GT: 22 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 1</p>

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3549/849 GT: 31 GS: 7 HC: 107 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
16 Paella marinera Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Seafaring paella Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3186/762 GT: 26 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Fartons and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3217/770 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			SIN SALCHICHAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2730/653 GT: 22 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Soy yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	VE: 3270/782 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Rice with pork loin Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	VE: 2909/696 GT: 21 GS: 3 HC: 92 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Soy yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Yogur de soja y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread	VE: 3123/747 GT: 23 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur de soja y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Soy yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2703/647 GT: 21 GS: 4 HC: 84 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3238/775 GT: 25 GS: 6 HC: 102 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2942/704 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Lomo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Milanese rice French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Pasta al ajillo Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Garlic pasta Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2924/699 GT: 19 GS: 5 HC: 99 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2730/653 GT: 22 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Crema de verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Lomo a la plancha con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Grilled tenderloin with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Chicken soup with noodles Battered & fried chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	VE: 3102/742 GT: 26 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetables cream Baked turkey breast with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2842/680 GT: 20 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Filete de ternera con patatas panaderas Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Beef steak with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3000/718 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2443/585 GT: 22 GS: 5 HC: 70 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Soy yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	VE: 3270/782 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Rice with pork loin Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	VE: 2909/696 GT: 21 GS: 3 HC: 92 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Soy yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Yogur de soja y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread	VE: 3123/747 GT: 23 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur de soja y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Soy yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2703/647 GT: 21 GS: 4 HC: 84 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Crema de verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Lomo a la plancha con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Grilled tenderloin with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pechuga de pollo rebozada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Battered chicken breast (egg free) with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	VE: 2859/684 GT: 22 GS: 4 HC: 89 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
16 Arroz con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetables cream Baked turkey breast with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2768/662 GT: 19 GS: 3 HC: 90 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce Kassler with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de ternera con patatas panaderas Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Beef steak with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2867/686 GT: 21 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Crema de verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread			HUEVO Y LEGUMBRE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2381/570 GT: 20 GS: 4 HC: 71 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2



MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

2	3	4	5	6	Valoración
<p>Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato &amp; onion salad Yoghurt and bread</p>	<p>Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread</p>	<p>Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>Arroz con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread</p>	<p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2859/684 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>Arroz a la milanesa Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Milanese rice Kassler with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread</p>	<p><b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread</p>	<p>Pasta (sin huevo) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3004/719 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</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: 2668/638 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3140/751 GT: 24 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
16 Arroz con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread	19 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2869/686 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanese Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan Milanese rice Kassler with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Pasta (sin huevo) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3014/721 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread			HUEVO, CACAHUETE Y KIWI	VE: 2668/638 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2

Alergias combinadas

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3140/751 GT: 24 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
16 Paella marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Seafaring paella Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread	19 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2919/698 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanese Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan Milanese rice Kassler with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Yogur y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Yoghurt and bread	27 Pasta (sin huevo) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread			HUEVO, CACAHUETE Y KIWI	VE: 2668/638 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Yogur y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Yoghurt and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3154/755 GT: 27 GS: 7 HC: 93 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
16 Arroz con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	19 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Dairy dessert and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2944/704 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	25 Arroz a la milanese Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan Milanese rice Kassler with lettuce, tomato and olives salad Yoghurt and bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Pasta (sin huevo) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3052/730 GT: 23 GS: 6 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed lentils Grilled chicken with lettuce & carrot Dairy dessert and bread			HUEVO, FRUTOS SECOS, SEMILLAS DE GIRASOL, SÉSAMO, FRUTAS ROSÁCEAS Y PIEL DE FRUTA	VE: 2761/661 GT: 21 GS: 5 HC: 84 AZ: 17 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Chicken soup with noodles Battered & fried chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	VE: 3529/844 GT: 33 GS: 7 HC: 104 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3136/750 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and wholemeal bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Filete de ternera con patatas panaderas Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Beef steak with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3000/718 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2730/653 GT: 22 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 1

No huevo/ No frutos secos

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3140/751 GT: 24 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
16 Arroz con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan Chicken soup with pasta (no egg) Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread	19 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2869/686 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanese Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan Milanese rice Kassler with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Pasta (sin huevo) napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3014/721 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2668/638 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread	10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Gelatina y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Jelly and bread	12 Macarrones a la napolitana Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3363/805 GT: 27 GS: 6 HC: 103 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
16 Arroz con magro Tortilla de patatas y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with pork loin Spanish potato omelette with cheese with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas dado Gelatina y pan Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with diced potatoes Jelly and bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Biscayne style hake with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2943/704 GT: 20 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina y pan Milanese rice French omelette with lettuce, tomato and olives salad Jelly and bread	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicantino con patatas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Special desserts and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3225/771 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread			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>	VE: 2730/653 GT: 22 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 1