

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

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
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">9</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">10</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 & olives) Fruit and bread	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">11</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 style="color: #e67e22; font-weight: bold;">12</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 & tomatoes Fruit and bread	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">13</p> 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
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">16</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">17</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">18</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">19</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 & olives Fruit and bread	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">20</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	VE: 3186/762 GT: 26 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">23</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">24</p> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">25</p> 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	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">26</p> <p style="color: #e67e22; font-weight: bold; text-align: center;">JORNADA ALICANTINA</p> Fideuá Pollo asado Alicante con patatas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with potatoes Fartons and bread	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">27</p> Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3226/772 GT: 25 GS: 6 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">30</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 style="color: #e67e22; font-weight: bold;">31</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 & carrot Fruit and bread			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