

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>HUEVO, GUISANTES Y LENTEJAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Crema de calabacín Ragout de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan integral Zucchini cream Beef ragout sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>2 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>3 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3041/727 GT: 22 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>6 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>7 Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>8 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin (without egg) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>10 Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3298/789 GT: 30 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>13 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Yogur y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>15 Pasta (sin huevo) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan integral Pasta (without egg) with cheese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>16 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3110/744 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>20 FESTIVO</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con patatas asadas Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with roasted potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p>23 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled hake with salad Special desserts and bread</p>	<p>24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2876/688 GT: 18 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>29 Pasta (sin huevo) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan integral Pasta (without egg) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>30 Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with lettuce & cheese Fruit and bread</p>	<p>31 FESTIVO</p>	<p>VE: 3134/750 GT: 25 GS: 6 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan (sin gluten) Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and bread (gluten free)	2 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)	3 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3012/721 GT: 25 GS: 6 HC: 98 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
6 Sopa minestrone (sin gluten) Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	8 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and bread (gluten free)	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Breaded pork loin (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	10 Crema de zanahoria y calabaza Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3341/799 GT: 33 GS: 7 HC: 94 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	14 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)	15 Pasta (sin gluten) con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and bread (gluten free)	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3362/804 GT: 29 GS: 8 HC: 111 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Lacón a la gallega Yogur y pan (sin gluten) Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	23 Sopa de picadillo (sin gluten) Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Postre especial y pan Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled hake with salad Special desserts and bread	24 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3107/743 GT: 22 GS: 6 HC: 99 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	28 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)	29 Pasta (sin gluten) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and bread (gluten free)	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free)	31 FESTIVO	VE: 3238/775 GT: 28 GS: 6 HC: 104 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 3011/720 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3281/785 GT: 28 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3332/797 GT: 25 GS: 6 HC: 113 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de picadillo Bocadillo de calamares Postre especial Soup with ham & egg bits Calamari sandwich Special desserts	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 3123/747 GT: 88 GS: 4 HC: 170 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan Spaghetti with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and bread	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3147/753 GT: 23 GS: 4 HC: 104 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>GLUTEN Y LACTOSA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan (sin gluten) Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and bread (gluten free)</p>	<p>2</p> <p>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)</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2950/706 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Sopa minestrone (sin gluten) Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>7</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and bread (gluten free)</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Breaded pork loin (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3233/773 GT: 30 GS: 6 HC: 98 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>14</p> <p>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)</p>	<p>15</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and bread (gluten free)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3342/800 GT: 27 GS: 7 HC: 117 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Arroz con magro Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>23</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pavo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled turkey with salad Special desserts and bread</p>	<p>24</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3098/741 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>28</p> <p>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)</p>	<p>29</p> <p>Pasta (sin gluten) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and bread (gluten free)</p>	<p>30</p> <p>Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 3260/780 GT: 27 GS: 5 HC: 110 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
HUEVO, FS, FRUTAS ROSACEAS Y PIEL FRUTA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Crema de calabacín Ragout de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan Zucchini cream Beef ragout sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Dairy dessert and bread	2 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	3 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 3018/722 GT: 23 GS: 6 HC: 93 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
6 Sopa minestrone (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup (without egg) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	8 Arroz a la milanese Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Milanese rice Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin (without egg) with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Filete de lenguadina a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Grilled yellowfin sole with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3136/750 GT: 28 GS: 6 HC: 84 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with cheese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3298/789 GT: 27 GS: 8 HC: 100 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Yoghurt and bread	23 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Ventresca de merluza a la plancha con patatas asadas Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled hake with roasted potatoes Special desserts and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2960/708 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	29 Pasta (sin huevo) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with lettuce & cheese Yoghurt and bread	31 FESTIVO	VE: 3088/739 GT: 27 GS: 7 HC: 86 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>HUEVO, GUISANTES Y LENTEJAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>Crema de calabacín Ragout de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan integral Zucchini cream Beef ragout sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>2</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>3</p> <p>Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3041/727 GT: 22 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Sopa minestrone (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup (without egg) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>7</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin (without egg) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3313/793 GT: 30 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Yogur y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>14</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>15</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan integral Pasta (without egg) with cheese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3110/744 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Arroz con magro Filete de ternera con patatas asadas Yogur y pan Rice with pork loin Beef steak with roasted potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p>23</p> <p>JORNADA MADRILEÑA Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pechuga de pavo al horno con patatas asadas Postre especial Chicken soup with pasta (no egg) Baked turkey breast with roasted potatoes Special desserts</p>	<p>24</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2883/690 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>28</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>29</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan integral Pasta (without egg) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>30</p> <p>Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with lettuce & cheese Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 3134/750 GT: 25 GS: 6 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Ragout de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Beef ragout sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2939/703 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
6 Sopa minestrone (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup (without egg) Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz a la milanesa Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin (without egg) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3261/780 GT: 29 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Pasta (without egg) with cheese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3274/783 GT: 25 GS: 6 HC: 108 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Ventresca de merluza a la plancha con patatas asadas Postre especial y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled hake with roasted potatoes Special desserts and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2977/712 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Pasta (sin huevo) al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Pasta (without egg) with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3058/732 GT: 24 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt and bread	VE: 2874/688 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur de soja y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Soy yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz a la milanesa Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Yogur de soja y pan Cream of carrot & butternut squash Battered & fried yellowfin sole with french fries Soy yoghurt and bread	VE: 3168/758 GT: 26 GS: 4 HC: 92 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur de soja y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Soy yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	VE: 3233/774 GT: 24 GS: 5 HC: 109 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with pork loin Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de menudillos Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Postre especial y pan Giblet soup Grilled hake with salad Special desserts and bread	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur de soja y pan Spirals with tomato and basil French omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Soy yoghurt and bread	VE: 2840/680 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 16 PROT: 41 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur de soja y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Soy yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Spaghetti with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3217/770 GT: 23 GS: 4 HC: 104 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Dairy dessert and wholemeal bread	2 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Chicken soup with noodles Baked chicken with roasted potatoes Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2879/689 GT: 19 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	9 Crema de calabacín Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3228/772 GT: 29 GS: 5 HC: 92 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
13 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Yogur y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Chicken soup with noodles Baked chicken with roasted potatoes Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan integral Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and wholemeal bread	16 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3028/724 GT: 20 GS: 4 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con magro Filete de ternera con patatas asadas Yogur y pan Rice with pork loin Beef steak with roasted potatoes Yoghurt and bread	22 Crema de calabaza Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de picadillo Bocadillo de calamares Postre especial Soup with ham & egg bits Calamari sandwich Special desserts	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2894/692 GT: 87 GS: 4 HC: 161 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de ave con fideos Pollo guisado con patatas Fruta y pan Chicken soup with noodles Stewed chicken with potatoes Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan integral Spaghetti with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Dairy dessert and wholemeal bread	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3144/752 GT: 23 GS: 4 HC: 101 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2994/716 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz a la milanesa Filete de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Beef steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Battered & fried yellowfin sole with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3262/780 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 6 HC: 111 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de picadillo Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Postre especial y pan Soup with ham & egg bits Grilled hake with salad Special desserts and bread	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2927/700 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Spaghetti with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3135/750 GT: 23 GS: 4 HC: 104 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Tortilla casera de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Homemade cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2867/686 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz a la milanese Filete de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Beef steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de calabacín con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Zucchini omelette with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3129/749 GT: 26 GS: 5 HC: 93 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 6 HC: 111 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de picadillo Pavo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Soup with ham & egg bits Grilled turkey with salad Special desserts and bread	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2935/702 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Spaghetti with garlic Baked chicken drumsticks with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3013/721 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Marzo 2023

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 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Tortilla casera de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Homemade cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2867/686 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz a la milanese Filete de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Beef steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de calabacín con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Zucchini omelette with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3129/749 GT: 26 GS: 5 HC: 93 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 6 HC: 111 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de picadillo Pechuga de pavo al horno con patatas asadas Postre especial Soup with ham & egg bits Baked turkey breast with roasted potatoes Special desserts	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 2847/681 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Spaghetti with garlic Baked chicken drumsticks with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Rice with chicken Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3013/721 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SALCHICHAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Gelatina y pan integral Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Jelly and wholemeal bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2994/716 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread	7 Macarrones gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina y pan integral Rice with tomato sauce Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Crema de zanahoria y calabaza Delicias de bacalao con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of carrot & butternut squash Cod delights with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3271/783 GT: 28 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan integral Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and wholemeal bread	16 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3322/795 GT: 25 GS: 6 HC: 113 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
20 FESTIVO	21 Arroz a banda Lacón a la gallega Yogur y pan "A banda" rice Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de menudillos Bocadillo de calamares Postre especial Giblet soup Calamari sandwich Special desserts	24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Spirals with tomato and basil Cheese omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 3120/747 GT: 88 GS: 4 HC: 169 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan integral Spaghetti with garlic Hake with lemon with lettuce & tomatoes Jelly and wholemeal bread	30 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Chicken paella Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread	31 FESTIVO	VE: 3238/775 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2