

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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 (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	8 Arroz a la milanesa Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Gelatina y pan integral Milanese rice Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Jelly and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Crema de legumbres Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of legumes Breaded pork loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	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 (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3331/797 GT: 28 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
13 Crema de judías verdes Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan Cream of green bean Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	16 Crema de lentejas Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Lentils cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3567/853 GT: 27 GS: 6 HC: 121 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
20 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)	21 Arroz a banda Lacón a la gallega Yogur y pan "A banda" rice Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	22 Crema de legumbres Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of legumes Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de menudillos Bocadillo de calamares Postre especial Giblet soup Calamari sandwich Special desserts (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3184/762 GT: 89 GS: 4 HC: 172 AZ: 20 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 (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	31 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)			VE: 3238/775 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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 (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	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 (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	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 (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	VE: 3280/785 GT: 28 GS: 5 HC: 95 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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	18 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3322/795 GT: 25 GS: 6 HC: 113 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
20 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos) (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy)	21 Arroz a banda Lacón a la gallega Yogur y pan "A banda" rice Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de picadillo Bocadillo de calamares Postre especial Soup with ham & egg bits Calamari sandwich Special desserts (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	25 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	31 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)			VE: 3238/775 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES