

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta (sin gluten) salteada                      Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa                      Gelatina y pan (sin gluten)                      Sautéed pasta (without gluten)                      Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad                      Jelly and bread (gluten free)</p>	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>Arroz a la milanese                      Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Milanese rice                      Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3128/748                      GT: 24                      GS: 6                      HC: 103                      AZ: 21                      PROT: 34                      SAL: 2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín                      Pollo asado al romero con patatas fritas                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Zucchini cream                      Rosemary grilled chicken with french fries                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)                      Lacón a la gallega                      Fruta y pan (sin gluten)                      Stewed beans with vegetables                      Lacón pork shoulder with potatoes                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con pollo                      Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras                      Gelatina y pan (sin gluten)                      Rice with chicken                      Grilled hake with green salad with pepper and olives                      Jelly and bread (gluten free)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta (sin gluten) boloñesa                      Bacalao a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate                      Fruta y pan (sin gluten)                      Pasta with bolognese sauce (gluten free)                      Cod Andalusian style (gluten free) with lettuce &amp; tomatoes                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas a la riojana                      Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Rioja style lentils                      French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3083/738                      GT: 28                      GS: 5                      HC: 87                      AZ: 20                      PROT: 39                      SAL: 2</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Pasta (sin gluten) salteada                      Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz                      Fruta y pan (sin gluten)                      Sautéed pasta (without gluten)                      Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Empedrado de alubias                      Hamburguesa al horno con patatas fritas                      Fruta y pan (sin gluten)                      White bean salad                      Baked hamburger with french fries                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con verduras y pollo                      Zarangollo                      Postre especial y pan (sin gluten)                      Rice with vegetables &amp; chicken                      Zarangollo                      Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con tomate                      Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Green beans with tomatoe                      Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3194/764                      GT: 24                      GS: 6                      HC: 106                      AZ: 24                      PROT: 40                      SAL: 2</p>
<p><b>22</b></p> <p>Ensalada campera                      Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Rural Salad                      Beef ragout sauce with lettuce, carrot &amp; sweetcorn                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p><b>23</b></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><b>24</b></p> <p>Pasta (sin gluten ) con tomate                      Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                      Fruta y pan (sin gluten)                      Pasta (gluten free) with tomato sauce                      Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras                      Tortilla francesa con patatas dado asadas con ajo y romero                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Vegetables cream                      French omelette with roasted diced potatoes with garlic and rosemary                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>DIA SIN GLUTEN</b>                      Arroz con salsa de tomate                      Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada                      Fruta y pan (sin gluten)                      Rice with tomato sauce                      Grilled chicken with lettuce and carrot salad                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2952/706                      GT: 22                      GS: 5                      HC: 92                      AZ: 22                      PROT: 39                      SAL: 2</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)                      Albóndigas a la jardinera con patatas dado                      Yogur (sin lactosa) y pan (sin gluten)                      Stewed lentils                      Meatballs with vegetables with diced potatoes                      Yoghurt (lactose free) and bread (gluten free)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate                      Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)                      Fruta y pan (sin gluten)                      White rice with tomato sauce                      Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)                      Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Gazpacho                      Pollo empanado (sin gluten) con patatas fritas                      Gelatina y pan (sin gluten)                      Gazpacho                      Breaded chicken (gluten free) with french fries                      Jelly and bread (gluten free)</p>		<p><b>SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA</b>                      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: 3762/900                      GT: 32                      GS: 7                      HC: 119                      AZ: 22                      PROT: 39                      SAL: 2</p>

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread (gluten free)	4 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)	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3364/805 GT: 29 GS: 8 HC: 106 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan (sin gluten) Rice with chicken Grilled hake with green salad with pepper and olives Jelly and bread (gluten free)	11 Pasta (sin gluten) boloñesa Bacalao a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Cod Andalusian style (gluten free) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3172/759 GT: 30 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread (gluten free)	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3371/806 GT: 28 GS: 7 HC: 109 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
22 Ensalada campera Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Rural Salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread (gluten free)	23 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)	24 Espaguetis carbonara (sin gluten) Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Spaghetti carbonara (gluten free) Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	25 Crema de verduras Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread (gluten free)	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3013/721 GT: 22 GS: 6 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten) Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	31 Gazpacho Pollo empanado (sin gluten) con patatas fritas Gelatina y pan (sin gluten) Gazpacho Breaded chicken (gluten free) with french fries Jelly 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: 3791/907 GT: 34 GS: 7 HC: 119 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3149/753 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Paella Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Paella Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Canelones de carne Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Meat cannelloni Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3336/798 GT: 27 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 <b>JJGG MURCIANA</b> Arroz caldero del Mar Menor Zarangollo Pan de calatrava y pan Caldero rice from the Mar Menor Zarangollo Calatrava bread and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3009/720 GT: 22 GS: 4 HC: 95 AZ: 32 PROT: 41 SAL: 2
22 Ensalada campera Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3032/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal bread		SALCHICHAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3668/878 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2



MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3180/761 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 2
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Paella Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan Paella Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and bread	11 Coditos a la boloñesa Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Battered cod with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3193/764 GT: 24 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3290/787 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 31 PROT: 43 SAL: 2
22 Ensalada campera Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3003/718 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly 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: 3685/882 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Pasta (without egg) au gratin Beef steak with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	4 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3148/753 GT: 24 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Yogur y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and bread	11 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	12 Lentejas a la riojana Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Stewed turkey with vegetables (onion, carrot, potato and tomato) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3344/800 GT: 31 GS: 6 HC: 87 AZ: 19 PROT: 44 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Pasta (sin huevo) al ajillo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with garlic Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	17 Ensalada completa Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan Chef salad Baked hamburger with french fries Yoghurt and bread	18 Arroz con verduras y pollo Lomo a la plancha Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Grilled tenderloin Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2628/629 GT: 21 GS: 6 HC: 78 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
22 Ensalada completa Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	24 Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread	25 Crema de verduras con picatostes Pavo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Grilled turkey with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2815/673 GT: 20 GS: 6 HC: 85 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo rebozada (sin huevo) con patatas fritas Gelatina y pan Gazpacho Battered chicken breast (egg free) with french fries Jelly and bread		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	VE: 3646/872 GT: 30 GS: 7 HC: 112 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Pasta (without egg) au gratin Beef steak with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	4 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz blanco con salsa de tomate (apta) Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan White rice with valid tomate sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3230/773 GT: 21 GS: 4 HC: 107 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 3
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and bread	11 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate (apta) Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with valid tomate sauce Battered cod with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Crema de verduras Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream Stewed turkey with vegetables (onion, carrot, potato and tomato) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3067/734 GT: 24 GS: 4 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Pasta (sin huevo) al ajillo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Ensalada completa Guiso de magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento) con patatas fritas Fruta y pan Chef salad Lean pork stew with tomato (potato, lean, tomato, onion, pepper) with french fries Fruit and bread	18 Arroz con verduras y pollo Lomo a la plancha Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Grilled tenderloin Special desserts and bread	19 Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Zucchini cream Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2791/668 GT: 19 GS: 3 HC: 91 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
22 Ensalada completa Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate (apta) Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pasta (without egg) with valid tomate sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Pavo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Grilled turkey with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz blanco con salsa de tomate (apta) Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) White rice with valid tomate sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2938/703 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 2
29 Crema de verduras Lomo al horno con patatas dado Postre lácteo y pan Vegetables cream Baked loin with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz blanco con salsa de tomate (apta) Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White rice with valid tomate sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo rebozada (sin huevo) con patatas fritas Gelatina y pan Gazpacho Battered chicken breast (egg free) with french fries Jelly and bread		SIN HUEVO, GUISANTE Y LENTEJA 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: 3432/821 GT: 25 GS: 4 HC: 113 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 2



MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Pasta (without egg) au gratin Beef steak with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3170/758 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Stewed turkey with vegetables (onion, carrot, potato and tomato) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3270/782 GT: 26 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Pasta (sin huevo) al ajillo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Ensalada completa Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Chef salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Lomo a la plancha Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Grilled tenderloin Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2674/640 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1
22 Ensalada completa Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Pavo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Grilled turkey with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2980/713 GT: 19 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo rebozada (sin huevo) con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Battered chicken breast (egg free) with french fries Jelly and wholemeal 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: 3668/878 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo al horno con patatas y zanahorias Fruta y pan Chicken soup with noodles Baked chicken with potatoes & carrots Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3015/721 GT: 16 GS: 4 HC: 97 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 2
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Vegetables cream Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Paella Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Paella Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Canelones de carne Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Meat cannelloni Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Puré de verduras con pavo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables purée with turkey French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3148/753 GT: 27 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Ensalada completa Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Chef salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 <b>JJGG MURCIANA</b> Arroz caldero del Mar Menor Zarangollo Pan de calatrava y pan Caldero rice from the Mar Menor Zarangollo Calatrava bread and bread	19 Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Zucchini cream Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2620/627 GT: 19 GS: 4 HC: 82 AZ: 31 PROT: 36 SAL: 1
22 Ensalada completa Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo al horno con patatas y zanahorias Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Baked chicken with potatoes & carrots Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2893/692 GT: 20 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1
29 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal 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: 3477/832 GT: 29 GS: 6 HC: 109 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2



MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Pasta salteada Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Sautéed pasta Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur (sin lactosa) y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Yoghurt (lactose free) and bread	VE: 2867/686 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
8 Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan Zucchini cream Rosemary grilled chicken with french fries Yoghurt (lactose free) and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Grilled hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Coditos con salsa boloñesa Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with bolognese sauce Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur (sin lactosa) y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt (lactose free) and bread	VE: 3133/749 GT: 23 GS: 3 HC: 94 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales integrales al ajillo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Whole Garlic Spirals Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Yogur (sin lactosa) y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Yoghurt (lactose free) and bread	VE: 3098/741 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 25 PROT: 58 SAL: 2
22 Ensalada campera Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur (sin lactosa) y pan Rural Salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt (lactose free) and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	25 Crema de verduras con picatostes Tortilla francesa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur (sin lactosa) y pan Vegetables cream with croutons French omelette with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Yoghurt (lactose free) and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2802/670 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur (sin lactosa) y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt (lactose free) and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal 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: 3549/849 GT: 27 GS: 5 HC: 114 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Marinated tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3180/761 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Coditos a la boloñesa Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3311/792 GT: 27 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 1
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3277/784 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 31 PROT: 43 SAL: 2
22 Ensalada campera Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2996/717 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal bread		MARISCO, PULPO Y CALAMAR Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3668/878 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Marinated tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3180/761 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Coditos a la boloñesa Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3311/792 GT: 27 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 1
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3277/784 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 31 PROT: 43 SAL: 2
22 Ensalada campera Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2996/717 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal 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: 3668/878 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2



MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Marinated tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3197/765 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan Rice with chicken Greek style hake with green salad with pepper and olives Jelly and bread	11 Coditos a la boloñesa Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3321/795 GT: 27 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 1
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Empedrado de alubias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan White bean salad Baked hamburger with french fries Fruit and bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3290/787 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 31 PROT: 43 SAL: 2
22 Ensalada campera Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3006/719 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and bread		OSTRAS, MOSTAZA Y ANACARDOS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3685/882 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Marinated tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3180/761 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Spanish omelette with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Coditos a la boloñesa Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3067/734 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Guiso de magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Lean pork stew with tomato (potato, lean, tomato, onion, pepper) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Ensalada completa Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Chef salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2920/699 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 2
22 Ensalada completa Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Salchichas de pollo frescas al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked chicken fresh sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3045/728 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal 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: 3704/886 GT: 30 GS: 6 HC: 118 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Arroz a la milanese Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Milanese rice Marinated tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3180/761 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread	9 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	10 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Gelatina y pan integral Rice with chicken Spanish omelette with green salad with pepper and olives Jelly and wholemeal bread	11 Coditos a la boloñesa Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow bolognese style Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	VE: 3067/734 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 <b>FESTIVO</b>	16 Espirales gratinados Guiso de magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Lean pork stew with tomato (potato, lean, tomato, onion, pepper) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	17 Ensalada completa Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Chef salad Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread	18 Arroz con verduras y pollo Zarangollo Postre especial y pan Rice with vegetables & chicken Zarangollo Special desserts and bread	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Dairy dessert and bread	VE: 2920/699 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 2
22 Ensalada completa Ragout de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Chef salad Beef ragout sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones a la carbonara Salchichas de pollo frescas al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked chicken fresh sausage with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Crema de verduras con picatostes Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Vegetables cream with croutons Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread	26 <b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3045/728 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Dairy dessert and bread	30 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal bread		PESCADO Y MARISCO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3704/886 GT: 30 GS: 6 HC: 118 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2