

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración	
<p><b>1</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz a la milanesa 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3164/757 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 2</p>	
<p><b>8</b></p> <p>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 (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Canelones de carne Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Meat cannelloni Cod delights with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3336/798 GT: 27 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>	
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p><b>16</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>JGG MURCIANA</b> Arroz caldero del Mar Menor Zarangollo Pan de calatrava y pan Caldero rice from the Mar Menor Zarangollo Calatrava bread and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>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 (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3009/720 GT: 22 GS: 4 HC: 95 AZ: 32 PROT: 41 SAL: 2</p>	
<p><b>22</b></p> <p>Ensalada campera Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rural Salad Squid strips with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>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</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>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 (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</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) (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3032/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1</p>	
<p><b>29</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>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 &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Gazpacho Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Gelatina y pan integral Gazpacho Breaded chicken breast with french fries Jelly and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>					<p>VE: 3668/878 GT: 29 GS: 6 HC: 119 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)