

MES: Septiembre 2023

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 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	6 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	8 Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	9 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3150/754 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Stewed lentils Curried beef fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Espaguetis con boloñesa de chorizo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with chorizo bolognese sauce Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	13 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Baked chicken with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3294/788 GT: 23 GS: 9 HC: 109 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
18 Arroz tres delicias Filete de merluza a la romana con salteado de verduras Helado y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Fruta y pan Noodle soup Meatballs with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with potatoes, tomato & onion Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni au gratin Squid strips with green salad with pepper and olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3174/759 GT: 26 GS: 6 HC: 95 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
25 Fideuá Estofado campesino con magro Yogur y pan Fideua (fine paella) Country stew with lean meat Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 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	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas dado Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Arroz a la napolitana Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Vegetables lentils Hake in marinade with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos		VE: 3226/772 GT: 25 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 73 SAL: 1

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