

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>					<b>2</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>3</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	<b>5</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	<b>6</b> 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 Huevos con Patatas y Lácteos	<b>7</b> 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 Pescado con Patatas y Lácteos	<b>8</b> 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 Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>9</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3150/754 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
<b>11</b> 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 Huevos con Patatas y Fruta	<b>12</b> 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	<b>13</b> Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>14</b> 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 Pescado con Pasta y Lácteos	<b>15</b> 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 Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3331/797 GT: 24 GS: 9 HC: 108 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Postre lácteo y pan integral Carrot cream Grilled chicken with potatoes, tomato & onion Dairy dessert and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>21</b> 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 Carne con Patatas y Fruta	<b>22</b> 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 Pasta y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 3211/768 GT: 27 GS: 6 HC: 94 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
<b>25</b> Fideuá Estofado campesino con magro Yogur y pan Fideua (fine paella) Country stew with lean meat Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>26</b> 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	<b>27</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas dado Gelatina y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with diced potatoes Jelly and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> 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 Legumbres y Lácteos	<b>29</b> 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 Carne con Arroz y Fruta	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3202/766 GT: 25 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 73 SAL: 1	

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

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