

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 FESTIVO 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</p>	<p>2 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>6 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>8 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>9 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>10 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Postre lácteo y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Dairy dessert and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2955/707 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>13 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Gelatina y pan Rioja style lentils Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad Jelly and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>14 Fideuá Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 JORNADA GRIEGA Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras Yogur con miel y pan "Spanakorizo" rice Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables Yogurt with honey and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>18 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>19 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3335/798 GT: 29 GS: 5 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>20 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21 Arroz con pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with chicken Hake with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>23 Macarrones a la napolitana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan macaroni Squid strips with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>24 Sopa minestrone Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Minestrone soup Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3112/744 GT: 25 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>27 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Milanese rice Andalusian-style hake fillet with lettuce & cheese Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>28 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30 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</p>				<p>VE: 3348/801 GT: 22 GS: 11 HC: 112 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1</p>

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