

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1

FESTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread (gluten free)

3

Crema de calabacín
Pollo al ajillo con patatas fritas
Postre lácteo y pan (sin gluten)
Zucchini cream
Chicken in garlic sauce with french fries
Dairy dessert and bread (gluten free)

VE: 3325/795
GT: 29
GS: 7
HC: 100
AZ: 24
PROT: 36
SAL: 2

6

Pasta (sin gluten) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Napolitan pasta (gluten free)
Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread (gluten free)

7

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Lentil soup with rice
Cheese omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

8

Sopa de pasta (sin gluten)
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Grilled hamburger with mashed potatoes
Fruit and bread (gluten free)

9

FESTIVO

10

Crema de calabaza
Lomo asado con arroz salteado
Postre lácteo y pan (sin gluten)
Pumpkin soup
Grilled tenderloin with sautéed rice
Dairy dessert and bread (gluten free)

VE: 2690/644
GT: 20
GS: 6
HC: 92
AZ: 21
PROT: 32
SAL: 3

13

Lentejas a la riojana
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco
Gelatina y pan (sin gluten)
Rioja style lentils
Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad
Jelly and bread (gluten free)

14

Pasta (sin gluten) con tomate
Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Grilled chicken thigh with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

15

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)

16

JORNADA GRIEGA
Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras
Yogur con miel y pan (sin gluten)
"Spanakorizo" rice
Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables
Yogurt with honey and bread (gluten free)

17

Judías verdes con tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso
Fruta y pan (sin gluten)
Green beans with tomatoe
Spanish omelette with lettuce, ham & cheese
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3483/833
GT: 33
GS: 8
HC: 98
AZ: 25
PROT: 37
SAL: 2

20

Crema de puerros
Magro en salsa con patatas dado
Yogur y pan (sin gluten)
Cream of leek
Lean pork in sauce with diced potatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

21

Arroz con pollo
Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with chicken
Hake with lemon with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

22

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Gelatina y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad
Jelly and bread (gluten free)

23

Pasta (sin gluten) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan pasta (gluten free)
Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

24

Sopa minestrone (sin gluten)
Filete de pollo al horno con patatas fritas
Postre lácteo y pan (sin gluten)
Minestrone soup (gluten free)
Baked chicken with french fries
Dairy dessert and bread (gluten free)

VE: 3029/725
GT: 27
GS: 6
HC: 91
AZ: 21
PROT: 35
SAL: 2

27

Arroz a la milanesa
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y queso
Yogur y pan (sin gluten)
Milanese rice
Baked hake with lettuce & cheese
Yoghurt and bread (gluten free)

28

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado al romero con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed lentils
Rosemary grilled chicken with french fries
Fruit and bread (gluten free)

29

Crema de zanahoria
Filete de ternera con arroz
Postre lácteo y pan (sin gluten)
Carrot cream
Beef steak with rice
Dairy dessert and bread (gluten free)

30

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)

VE: 3275/783
GT: 24
GS: 7
HC: 105
AZ: 22
PROT: 39
SAL: 2

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	2 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Special desserts and bread (gluten free)	VE: 3325/795 GT: 29 GS: 7 HC: 100 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
6 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Lentil soup with rice French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled hamburger with steamed potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 FESTIVO	10 Crema de calabaza Lomo asado con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Pumpkin soup Grilled tenderloin with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)	VE: 2732/654 GT: 20 GS: 6 HC: 96 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 3
13 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria Gelatina y pan (sin gluten) Rioja style lentils Baked hake with tomato and carrot Jelly and bread (gluten free)	14 Pasta (sin gluten) con tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	15 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)	16 JORNADA GRIEGA Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo) Albóndigas en salsa con verduritas Yogur de soja y pan (sin gluten) "Spanakorizo" rice Meatballs in gravy with vegetables Soy yoghurt and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3355/803 GT: 32 GS: 7 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
20 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Postre especial y pan (sin gluten) Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Special desserts and bread (gluten free)	21 Arroz con pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Hake with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread (gluten free)	23 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	24 Sopa minestrone (sin gluten) Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Baked chicken with french fries Special desserts and bread (gluten free)	VE: 3090/739 GT: 27 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with green salad with olives Special desserts and bread (gluten free)	28 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria Filete de ternera con arroz Postre especial y pan (sin gluten) Carrot cream Beef steak with rice Special desserts and bread (gluten free)	30 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)		VE: 3369/806 GT: 25 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN SALCHICHAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el gustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	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	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	VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
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	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	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	9 FESTIVO	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	VE: 2955/707 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
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	14 Fideuá Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	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	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	VE: 3335/798 GT: 29 GS: 5 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
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	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	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	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	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	VE: 3112/744 GT: 25 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce & cheese Yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3337/798 GT: 22 GS: 10 HC: 113 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	2 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	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	VE: 3258/779 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
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	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	8 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread	9 FESTIVO	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	VE: 2967/710 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
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	14 Fideuá Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	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	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	VE: 3346/800 GT: 29 GS: 5 HC: 98 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
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	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	22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	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	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	VE: 3122/747 GT: 25 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
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	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3360/804 GT: 22 GS: 11 HC: 113 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, GUISANTE Y LENTEJAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>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</p>	<p>VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa casera con puré de patatas Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Homemade hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>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</p>	<p>VE: 2756/659 GT: 20 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria Postre especial y pan Stewed potatoes Baked hake with tomato and carrot Special desserts and bread</p>	<p>14</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16</p> <p>JORNADA GRIEGA Arroz con salsa de tomate Albóndigas caseras con verduritas Yogur con miel y pan Rice with tomato sauce Homemade meatballs with vegetables Yogurt with honey and bread</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled lean with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>VE: 2965/709 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>20</p> <p>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</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Special desserts and wholemeal bread</p>	<p>23</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3010/720 GT: 24 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with green salad with olives Yoghurt and bread</p>	<p>28</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>		<p>VE: 3231/773 GT: 23 GS: 10 HC: 105 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1

FESTIVO

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**

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

VE: 3233/773
GT: 25
GS: 5
HC: 101
AZ: 25
PROT: 38
SAL: 2

6

Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Napolitan pasta (without egg)
Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread

7

Lentejas estofadas con arroz
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Lentil soup with rice
Grilled lean with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

8

Sopa de pasta (sin huevo)
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas
Fruta y **pan integral**
Pasta soup (without egg)
Grilled hamburger with mashed potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

9

FESTIVO

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

VE: 2742/656
GT: 19
GS: 5
HC: 92
AZ: 24
PROT: 35
SAL: 2

13

Lentejas a la riojana
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria
Gelatina y pan
Rioja style lentils
Baked hake with tomato and carrot
Jelly and bread

14

Pasta (sin huevo) con tomate
Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled chicken thigh with roasted potatoes
Fruit and bread

15

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

16

JORNADA GRIEGA
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con verduras
Yogur con miel y pan
Rice with tomato sauce
Meatballs with vegetables
Yogurt with honey and bread

17

Judías verdes con tomate
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Grilled lean with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE: 2979/713
GT: 20
GS: 5
HC: 97
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 1

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

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

22

Alubias estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Gelatina y **pan integral**
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad
Jelly and **wholemeal bread**

23

Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Napolitan pasta (without egg)
Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

24

Sopa minestrone (sin huevo)
Filete de pollo al horno con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Minestrone soup (without egg)
Baked chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE: 2965/709
GT: 23
GS: 4
HC: 92
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 2

27

Arroz a la milanese
Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan
Milanese rice
Andalusian-style hake fillet with green salad with olives
Yoghurt and bread

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

29

Crema de zanahoria
Fajitas de ternera al curry
Postre lácteo y **pan integral**
Carrot cream
Curried beef fajitas
Dairy dessert and **wholemeal bread**

30

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE: 3411/816
GT: 23
GS: 10
HC: 114
AZ: 23
PROT: 40
SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	2 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	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	VE: 3258/779 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
6 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	7 Lentejas estofadas con arroz Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread	9 FESTIVO	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	VE: 2755/659 GT: 19 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria Gelatina y pan Rioja style lentils Baked hake with tomato and carrot Jelly and bread	14 Pasta (sin huevo) con tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	16 JORNADA GRIEGA Arroz con salsa de tomate Albóndigas con verduras Yogur con miel y pan Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Yogurt with honey and bread	17 Judías verdes con tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled lean with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2990/715 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
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	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	22 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Gelatina y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Jelly and bread	23 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa minestrone (sin huevo) Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Minestrone soup (without egg) Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2975/712 GT: 23 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
27 Arroz a la milanese Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Milanese rice Andalusian-style hake fillet with green salad with olives Yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and bread	30 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3423/819 GT: 23 GS: 10 HC: 114 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	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	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Postre especial y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Special desserts and bread	VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
6 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with steamed potatoes Fruit and wholemeal bread	9 FESTIVO	10 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Postre especial y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 2907/695 GT: 25 GS: 4 HC: 95 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria Gelatina y pan Rioja style lentils Baked hake with tomato and carrot Jelly and bread	14 Fideuá Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	16 JORNADA GRIEGA Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas con verduras Yogur de soja y pan "Spanakorizo" rice Meatballs with vegetables Soy yoghurt and bread	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3168/758 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1
20 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	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	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	23 Macarrones a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan macaroni Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa minestrone Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre especial y pan Minestrone soup Baked chicken with french fries Special desserts and bread	VE: 2995/716 GT: 22 GS: 3 HC: 94 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with green salad with olives Soy yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre especial y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Special desserts and wholemeal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3352/802 GT: 22 GS: 9 HC: 112 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>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</p>	<p>VE: 3024/723 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa casera con puré de patatas Fruta y pan integral Noodle soup Homemade hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>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</p>	<p>VE: 2969/710 GT: 27 GS: 5 HC: 98 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Postre especial y pan Stewed potatoes Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad Special desserts and bread</p>	<p>14</p> <p>Fideuá Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16</p> <p>JORNADA GRIEGA Arroz con salsa de tomate Albóndigas caseras con verduritas Yogur con miel y pan Rice with tomato sauce Homemade meatballs with vegetables Yogurt with honey and bread</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread</p>	<p>VE: 3058/731 GT: 23 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>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</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Patatas estofadas Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan integral Stewed potatoes Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Special desserts and wholemeal bread</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Noodle soup Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3077/736 GT: 26 GS: 4 HC: 93 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce & cheese Yoghurt and bread</p>	<p>28</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread</p>		<p>VE: 3048/729 GT: 22 GS: 11 HC: 97 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	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	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	VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
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	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	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	9 FESTIVO	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	VE: 2955/707 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Ventresca 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	14 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	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	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	VE: 3266/781 GT: 27 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
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	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	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	23 Macarrones a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan macaroni Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	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	VE: 3006/719 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
27 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Milanese rice Baked hake with lettuce & cheese Yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3290/787 GT: 21 GS: 10 HC: 111 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	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	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	VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
6 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	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	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	9 FESTIVO	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	VE: 2703/647 GT: 15 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Gelatina y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with tomato, carrot and fresh cheese salad Jelly and bread	14 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	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	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	VE: 3291/787 GT: 28 GS: 6 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
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	21 Arroz con pollo Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with chicken Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	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	23 Macarrones a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan macaroni Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	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	VE: 2886/690 GT: 19 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
27 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & cheese Yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3283/785 GT: 21 GS: 10 HC: 111 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1

MES: Noviembre 2023

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO	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	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	VE: 3233/773 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
6 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	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	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	9 FESTIVO	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	VE: 2703/647 GT: 15 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
13 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Gelatina y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with tomato, carrot and fresh cheese salad Jelly and bread	14 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	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	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	VE: 3291/787 GT: 28 GS: 6 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
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	21 Arroz con pollo Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with chicken Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	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	23 Macarrones a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan macaroni Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	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	VE: 2886/690 GT: 19 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
27 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & cheese Yoghurt and bread	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	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Postre lácteo y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Dairy dessert and wholemeal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3283/785 GT: 21 GS: 10 HC: 111 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1