

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

5
Coditos a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Elbow bolognese style
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

VE:3.012/721 GT:23 GS:5 HC:90 AZ:11 PROT:38 SAL:1

6
Crema de puerros
Magro al ajillo con patatas fritas
Fruta y **pan integral**
Cream of leek
Lean in garlic with french fries
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.684/642 GT:20 GS:4 HC:86 AZ:26 PROT:34 SAL:2

7
Sopa de cocido
Cocido completo
Postre lácteo y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Dairy dessert and bread

VE:3.303/790 GT:27 GS:9 HC:100 AZ:28 PROT:39 SAL:1

8
Paella mixta
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Mixed paella
Cod delights with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:4.013/960 GT:40 GS:4 HC:131 AZ:24 PROT:25 SAL:1

9
Salteado de judías verdes con jamón
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Postre lácteo y pan
Sautéed green beans with ham
Spanish omelette with lettuce and beets
Dairy dessert and bread

VE:3.050/730 GT:32 GS:7 HC:88 AZ:28 PROT:28 SAL:1

12
Sopa de picadillo
Pollo asado con patatas
Yogur y pan
Soup with ham & egg bits
Grilled chicken with potatoes
Yoghurt and bread

VE:2.678/641 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:12 PROT:46 SAL:1

13
Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y **pan integral**
Macaroni au gratin
Baked hake with green salad with pepper and olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.136/750 GT:17 GS:2 HC:98 AZ:41 PROT:41 SAL:1

14
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.029/725 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:2

15
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con arroz salteado
Fruta y **pan integral**
Pumpkin soup
Meatballs in gravy with sautéed rice
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.219/770 GT:27 GS:9 HC:107 AZ:27 PROT:31 SAL:2

16
Lentejas a la campesina
Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Postre lácteo y pan
Vegetables lentils
Baked lacón pork with green salad with olives
Dairy dessert and bread

VE:3.551/849 GT:27 GS:7 HC:115 AZ:23 PROT:32 SAL:4

19
Espirales al pesto
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Pasta spirals with pesto sauce
Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

VE:3.143/752 GT:27 GS:6 HC:91 AZ:10 PROT:43 SAL:1

20
Alubias pintas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral**
Rioja style cooked beans
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.470/830 GT:31 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:36 SAL:1

21
Crema de calabacín
Filete de pollo al romero con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Zucchini cream
Rosemary chicken fillet with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.130/749 GT:28 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:44 SAL:1

22
FESTIVO

23
FESTIVO

26
Lentejas estofadas con verduras
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Stewed lentils
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

VE:3.707/887 GT:38 GS:8 HC:105 AZ:14 PROT:37 SAL:2

27
Paella de verduras
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Vegetable paella
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.470/830 GT:31 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:36 SAL:1

28
Crema de zanahoria
Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo y pan
Carrot cream
Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad
Dairy dessert and bread

VE:2.787/667 GT:23 GS:5 HC:88 AZ:30 PROT:26 SAL:3

29
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1