

MES: Febrero 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>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></p>			<p>1</p> <p>Crema de verduras Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.080/737 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables lentils Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.191/763 GT:23 GS:7 HC:101 AZ:21 PROT:41 SAL:1</p>
<p>5</p> <p>Pasta (sin gluten) boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Hake in bilbaine sauce with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.401/574 GT:28 GS:7 HC:58 AZ:9 PROT:27 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of leek Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.801/670 GT:24 GS:6 HC:86 AZ:26 PROT:31 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.378/808 GT:32 GS:11 HC:97 AZ:27 PROT:38 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.290/787 GT:24 GS:5 HC:125 AZ:24 PROT:31 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan (sin gluten) Sautéed green beans with ham Spanish omelette with lettuce and beets Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.117/746 GT:37 GS:9 HC:86 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>
<p>12</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con patatas Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham &amp; egg bits (gluten free) Grilled chicken with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.745/657 GT:26 GS:8 HC:61 AZ:11 PROT:44 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with green salad with pepper and olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.470/830 GT:29 GS:6 HC:113 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.096/741 GT:23 GS:5 HC:114 AZ:29 PROT:27 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.336/798 GT:31 GS:11 HC:107 AZ:26 PROT:28 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked lacón pork with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.618/865 GT:32 GS:9 HC:113 AZ:22 PROT:30 SAL:4</p>
<p>19</p> <p>Pasta (sin gluten) al pesto Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Baked haddock with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.801/670 GT:29 GS:8 HC:76 AZ:9 PROT:37 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.990/715 GT:22 GS:5 HC:99 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.196/765 GT:33 GS:8 HC:77 AZ:24 PROT:42 SAL:1</p>	<p>22</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.150/754 GT:30 GS:10 HC:85 AZ:10 PROT:41 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.587/858 GT:35 GS:5 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.854/683 GT:28 GS:7 HC:86 AZ:29 PROT:24 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>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)</p> <p>VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	

MES: Febrero 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>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></p>			<p>1</p> <p>Crema de verduras Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.080/737 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables lentils Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.191/763 GT:23 GS:7 HC:101 AZ:21 PROT:41 SAL:1</p>
<p>5</p> <p>Pasta (sin gluten ) con tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.233/773 GT:27 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:34 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of leek Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.801/670 GT:24 GS:6 HC:86 AZ:26 PROT:31 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.378/808 GT:32 GS:11 HC:97 AZ:27 PROT:38 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.290/787 GT:24 GS:5 HC:125 AZ:24 PROT:31 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Postre especial y pan (sin gluten) Sautéed green beans with ham Spanish omelette with lettuce and beets Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.117/746 GT:37 GS:9 HC:86 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>
<p>12</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con patatas Postre especial y pan (sin gluten) Broth with ham &amp; egg bits (gluten free) Grilled chicken with potatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.049/729 GT:27 GS:7 HC:78 AZ:24 PROT:45 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten ) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with green salad with pepper and olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.115/745 GT:19 GS:3 HC:113 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.096/741 GT:23 GS:5 HC:114 AZ:29 PROT:27 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.336/798 GT:31 GS:11 HC:107 AZ:26 PROT:28 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked lacón pork with green salad with olives Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.618/865 GT:32 GS:9 HC:113 AZ:22 PROT:30 SAL:4</p>
<p>19</p> <p>Pasta (sin gluten ) con tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked haddock with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.101/742 GT:24 GS:6 HC:106 AZ:29 PROT:38 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.990/715 GT:22 GS:5 HC:99 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al romero con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with french fries Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.196/765 GT:33 GS:8 HC:77 AZ:24 PROT:42 SAL:1</p>	<p>22</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.454/826 GT:31 GS:9 HC:102 AZ:23 PROT:41 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.587/858 GT:35 GS:5 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.854/683 GT:28 GS:7 HC:86 AZ:29 PROT:24 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>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)</p> <p>VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Elbow bolognese style  
Grilled turkey with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.834/678 GT:17 GS:4 HC:94 AZ:14 PROT:37 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**  
Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with lettuce & carrot  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.884/690 GT:15 GS:1 HC:114 AZ:24 PROT:38 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  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
Macaroni au gratin  
Grilled lean with green salad with pepper and olives  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.324/795 GT:25 GS:6 HC:95 AZ:41 PROT:38 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta spirals with pesto sauce  
Grilled turkey with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.984/714 GT:21 GS:5 HC:93 AZ:13 PROT:37 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:2.873/687 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:39 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  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral  
Vegetable paella  
Chicken breast with lettuce & carrot  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.023/723 GT:16 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:44 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



MES: Febrero 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>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></p>			<p>1 Crema de verduras Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Vegetables cream Curried beef fajitas with rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.001/718 GT:20 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p>2 Lentejas a la jardinera Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Postre lácteo y pan Vegetables lentils Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.125/747 GT:18 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:43 SAL:1</p>
<p>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 &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.012/721 GT:23 GS:5 HC:90 AZ:11 PROT:38 SAL:1</p>	<p>6 Crema de puerros Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Lean in garlic with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.734/654 GT:19 GS:4 HC:88 AZ:26 PROT:33 SAL:2</p>	<p>7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.303/790 GT:27 GS:9 HC:100 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p>8 Arroz con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod delights with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.967/949 GT:36 GS:3 HC:139 AZ:25 PROT:22 SAL:1</p>	<p>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</p> <p>VE:3.050/730 GT:32 GS:7 HC:88 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>
<p>12 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.678/641 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:12 PROT:46 SAL:1</p>	<p>13 Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni au gratin Baked hake with green salad with pepper and olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.186/762 GT:16 GS:2 HC:100 AZ:41 PROT:40 SAL:1</p>	<p>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 &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.029/725 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:2</p>	<p>15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.269/782 GT:26 GS:9 HC:109 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>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</p> <p>VE:3.551/849 GT:27 GS:7 HC:115 AZ:23 PROT:32 SAL:4</p>
<p>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 &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.143/752 GT:27 GS:6 HC:91 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.923/699 GT:17 GS:3 HC:101 AZ:29 PROT:38 SAL:1</p>	<p>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</p> <p>VE:3.130/749 GT:28 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>	<p>22 <b>FESTIVO</b></p>	<p>23 <b>FESTIVO</b></p>
<p>26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.707/887 GT:38 GS:8 HC:105 AZ:14 PROT:37 SAL:2</p>	<p>27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.521/842 GT:30 GS:3 HC:113 AZ:26 PROT:35 SAL:1</p>	<p>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</p> <p>VE:2.787/667 GT:23 GS:5 HC:88 AZ:30 PROT:26 SAL:3</p>	<p>29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	

MES: Febrero 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO, GUISANTE, LENTEJAS.  
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

5 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.400/574 GT:26 GS:6 HC:56 AZ:17 PROT:28 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 (sin huevo)  
Cocido completo  
Postre lácteo y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Dairy dessert and bread  
VE:3.311/792 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:27 PROT:40 SAL:1

1 Crema de verduras  
Fajitas de ternera al curry con arroz  
Fruta y pan integral  
Vegetables cream  
Curried beef fajitas with rice  
Fruit and wholemeal bread  
VE:2.951/706 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:28 PROT:29 SAL:1

2 Patatas estofadas  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla  
Postre lácteo y pan  
Stewed potatoes  
Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion  
Dairy dessert and bread  
VE:2.816/674 GT:19 GS:5 HC:84 AZ:24 PROT:45 SAL:2

12 Sopa de pasta (sin huevo)  
Pollo asado con patatas  
Yogur y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled chicken with potatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.668/638 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:12 PROT:47 SAL:1

13 Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked hake with green salad with pepper and olives  
Fruit and wholemeal bread  
VE:2.863/685 GT:15 GS:1 HC:105 AZ:25 PROT:36 SAL:2

14 Alubias estofadas con verduras  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread  
VE:2.724/652 GT:10 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 SAL:1

15 Crema de calabaza  
Albóndigas caseras con arroz salteado  
Fruta y pan integral  
Pumpkin soup  
Homemade meatballs with sautéed rice  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.018/722 GT:22 GS:8 HC:106 AZ:27 PROT:32 SAL:2

16 Patatas estofadas  
Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas  
Postre lácteo y pan  
Stewed potatoes  
Baked lacón pork with green salad with olives  
Dairy dessert and bread  
VE:3.242/776 GT:28 GS:7 HC:96 AZ:24 PROT:34 SAL:4

19 Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.709/648 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:10 PROT:39 SAL:2

20 Alubias pintas a la riojana  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral  
Rioja style cooked beans  
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.254/778 GT:25 GS:7 HC:99 AZ:28 PROT:48 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 Patatas estofadas  
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Stewed potatoes  
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:3.221/771 GT:36 GS:8 HC:85 AZ:14 PROT:30 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo y pan  
Carrot cream  
Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad  
Dairy dessert and bread  
VE:2.423/580 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:28 SAL:1

29 Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**5**  
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.400/574 GT:26 GS:6 HC:56 AZ:17 PROT:28 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 (sin huevo)  
Cocido completo  
Postre lácteo y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Dairy dessert and bread

VE:3.311/792 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:27 PROT:40 SAL:1

**1**  
Crema de verduras  
Fajitas de ternera al curry con arroz  
Fruta y **pan integral**  
Vegetables cream  
Curried beef fajitas with rice  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.951/706 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:28 PROT:29 SAL:1

**2**  
Lentejas a la jardinera  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla  
Postre lácteo y pan  
Vegetables lentils  
Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion  
Dairy dessert and bread

VE:3.125/747 GT:18 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:43 SAL:1

**8**  
Arroz con salsa de tomate  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Cod delights with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.917/937 GT:37 GS:3 HC:137 AZ:24 PROT:23 SAL:1

**9**  
Salteado de judías verdes con jamón  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre lácteo y pan  
Sautéed green beans with ham  
Grilled tenderloin with lettuce and beets  
Dairy dessert and bread

VE:2.813/673 GT:30 GS:8 HC:72 AZ:26 PROT:34 SAL:1

**12**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Pollo asado con patatas  
Yogur y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled chicken with potatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.668/638 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:12 PROT:47 SAL:1

**13**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y **pan integral**  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked hake with green salad with pepper and olives  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.863/685 GT:15 GS:1 HC:105 AZ:25 PROT:36 SAL:2

**14**  
Alubias estofadas con verduras  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:2.724/652 GT:10 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 SAL:1

**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**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.709/648 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:10 PROT:39 SAL:2

**20**  
Alubias pintas a la riojana  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Rioja style cooked beans  
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.254/778 GT:25 GS:7 HC:99 AZ:28 PROT:48 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo y pan  
Carrot cream  
Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad  
Dairy dessert and bread

VE:2.423/580 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:28 SAL:1

**29**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**5**  
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.400/574 GT:26 GS:6 HC:56 AZ:17 PROT:28 SAL:1

**6**  
Crema de puerros  
Magro al ajillo con patatas fritas  
Fruta y pan  
Cream of leek  
Lean in garlic with french fries  
Fruit and bread  
VE:2.734/654 GT:19 GS:4 HC:88 AZ:26 PROT:33 SAL:2

**7**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Postre lácteo y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Dairy dessert and bread  
VE:3.311/792 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:27 PROT:40 SAL:1

**8**  
Arroz con salsa de tomate  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Cod delights with lettuce & carrot  
Fruit and bread  
VE:3.967/949 GT:36 GS:3 HC:139 AZ:25 PROT:22 SAL:1

**9**  
Salteado de judías verdes con jamón  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre lácteo y pan  
Sautéed green beans with ham  
Grilled tenderloin with lettuce and beets  
Dairy dessert and bread  
VE:2.813/673 GT:30 GS:8 HC:72 AZ:26 PROT:34 SAL:1

**12**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Pollo asado con patatas  
Yogur y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled chicken with potatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.668/638 GT:21 GS:6 HC:63 AZ:12 PROT:47 SAL:1

**13**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked hake with green salad with pepper and olives  
Fruit and bread  
VE:2.913/697 GT:14 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:35 SAL:2

**14**  
Alubias estofadas con verduras  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread  
VE:2.724/652 GT:10 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 SAL:1

**15**  
Crema de calabaza  
Albóndigas en salsa con arroz salteado  
Fruta y pan  
Pumpkin soup  
Meatballs in gravy with sautéed rice  
Fruit and bread  
VE:3.269/782 GT:26 GS:9 HC:109 AZ:27 PROT:30 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**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:2.709/648 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:10 PROT:39 SAL:2

**20**  
Alubias pintas a la riojana  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Rioja style cooked beans  
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread  
VE:3.304/790 GT:24 GS:7 HC:101 AZ:28 PROT:47 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  
Vegetable paella  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot  
Fruit and bread  
VE:3.521/842 GT:30 GS:3 HC:113 AZ:26 PROT:35 SAL:1

**28**  
Crema de zanahoria  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo y pan  
Carrot cream  
Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad  
Dairy dessert and bread  
VE:2.423/580 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:28 SAL:1

**29**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread  
VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1



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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**5**  
Coditos con salsa de tomate  
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:2.952/706 GT:22 GS:3 HC:82 AZ:4 PROT:37 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 especial y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Special desserts and bread

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

**8**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Baked sole fillet with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.173/759 GT:20 GS:3 HC:125 AZ:24 PROT:34 SAL:1

**9**  
Salteado de judías verdes con jamón  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Sautéed green beans with ham  
Spanish omelette with lettuce and beets  
Special desserts 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 de soja y pan  
Soup with ham & egg bits  
Grilled chicken with potatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:2.624/628 GT:19 GS:3 HC:60 AZ:6 PROT:47 SAL:1

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

VE:3.103/742 GT:18 GS:1 HC:110 AZ:33 PROT:43 SAL:2

**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 especial y pan  
Vegetables lentils  
Baked lacón pork with green salad with olives  
Special desserts and bread

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

**19**  
Espirales con tomate  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan  
Spirals with tomato sauce  
Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:2.859/684 GT:19 GS:2 HC:90 AZ:4 PROT:41 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:2.873/687 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:39 SAL:1

**21**  
Crema de calabacín  
Filete de pollo al romero con patatas fritas  
Postre especial y pan  
Zucchini cream  
Rosemary chicken fillet with french fries  
Special desserts 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  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan  
Stewed lentils  
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:3.029/725 GT:23 GS:5 HC:84 AZ:6 PROT:44 SAL:1

**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 especial y pan  
Carrot cream  
Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Special desserts 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



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](mailto: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 (sin garbanzos)  
Postre lácteo y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew (without chickpeas)  
Dairy dessert and bread

VE:2.822/675 GT:25 GS:9 HC:77 AZ:24 PROT:37 SAL:1

**1**  
Crema de verduras  
Fajitas de ternera al curry con arroz  
Fruta y **pan integral**  
Vegetables cream  
Curried beef fajitas with rice  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.951/706 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:28 PROT:29 SAL:1

**2**  
Patatas estofadas  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla  
Postre lácteo y pan  
Stewed potatoes  
Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion  
Dairy dessert and bread

VE:2.816/674 GT:19 GS:5 HC:84 AZ:24 PROT:45 SAL:2

**8**  
Arroz con salsa de tomate  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Cod delights with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.917/937 GT:37 GS:3 HC:137 AZ:24 PROT:23 SAL:1

**9**  
Verduras salteadas  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre lácteo y pan  
Stir fry vegetables  
Spanish omelette with lettuce and beets  
Dairy dessert and bread

VE:3.125/748 GT:36 GS:8 HC:83 AZ:30 PROT:26 SAL:2

**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**  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:3.118/746 GT:18 GS:3 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2

**15**  
Crema de calabaza  
Albóndigas caseras con arroz salteado  
Fruta y **pan integral**  
Pumpkin soup  
Homemade meatballs with sautéed rice  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.018/722 GT:22 GS:8 HC:106 AZ:27 PROT:32 SAL:2

**16**  
Patatas estofadas  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Postre lácteo y pan  
Stewed potatoes  
Grilled tenderloin with green salad with olives  
Dairy dessert and bread

VE:3.047/729 GT:27 GS:7 HC:86 AZ:24 PROT:36 SAL:2

**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**  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
French omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.734/654 GT:13 GS:0 HC:113 AZ:25 PROT:26 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**  
Patatas estofadas  
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Stewed potatoes  
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:3.221/771 GT:36 GS:8 HC:85 AZ:14 PROT:30 SAL:2

**27**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.331/797 GT:30 GS:3 HC:114 AZ:25 PROT:30 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 (sin garbanzos)  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew (without chickpeas)  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.585/618 GT:20 GS:7 HC:80 AZ:25 PROT:35 SAL:1

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](mailto: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**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Baked sole fillet with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.951/706 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:28 PROT:29 SAL:1

VE:3.173/759 GT:20 GS:3 HC:125 AZ:24 PROT:34 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:3.125/747 GT:18 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:43 SAL:1

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  
Ventresca 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:3.065/733 GT:16 GS:2 HC:98 AZ:41 PROT:39 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:2.873/687 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:39 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  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Vegetable paella  
Baked hake with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.002/718 GT:16 GS:1 HC:114 AZ:26 PROT:38 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

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Elbow bolognese style  
Grilled turkey with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.834/678 GT:17 GS:4 HC:94 AZ:14 PROT:37 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**  
Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.951/706 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:28 PROT:29 SAL:1

VE:2.884/690 GT:15 GS:1 HC:114 AZ:24 PROT:38 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:3.125/747 GT:18 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:43 SAL:1

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  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y **pan integral**  
Macaroni au gratin  
Grilled lean with green salad with pepper and olives  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.324/795 GT:25 GS:6 HC:95 AZ:41 PROT:38 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Pasta spirals with pesto sauce  
Grilled turkey with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.984/714 GT:21 GS:5 HC:93 AZ:13 PROT:37 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:2.873/687 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:39 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  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y **pan integral**  
Vegetable paella  
Chicken breast with lettuce & carrot  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.023/723 GT:16 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:44 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