

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.761/900 GT:34 GS:5 HC:130 AZ:31 PROT:17 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.369/806 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:43 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Postre lácteo y pan Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce & cheese Dairy dessert and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>8</p> <p>Paella mixta Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan Mixed paella Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.762/900 GT:40 GS:8 HC:98 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta Magro en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta Lean pork in sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Zucchini cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan Macaroni au gratin Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.789/667 GT:13 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta y pan Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Tallarines a la carbonara Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan integral Tagliatelle in carbonara sauce Cod delights with ratatouille Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.921/938 GT:38 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.999/717 GT:25 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.972/711 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:28 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Stewed lentils Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Sopa minestrone Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Minestrone soup Curried beef fajitas with rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan integral Vegetables cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.503/838 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis gratinados Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Spaghetti au gratin Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.977/712 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:40 PROT:32 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES