

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:105 AZ:23 PROT:29 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.173/759 GT:26 GS:8 HC:92 AZ:9 PROT:34 SAL:1</p>	<p>4</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>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Postre lácteo y pan (sin gluten) Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce & cheese Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.966/710 GT:31 GS:9 HC:239 AZ:26 PROT:26 SAL:3</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.763/661 GT:22 GS:7 HC:93 AZ:9 PROT:36 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:101 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten) Magro en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Lean pork in sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.515/841 GT:40 GS:8 HC:90 AZ:24 PROT:41 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.320/555 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:27 PROT:27 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.073/735 GT:26 GS:8 HC:89 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta y pan (sin gluten) Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.613/625 GT:22 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with ratatouille Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.320/794 GT:20 GS:4 HC:114 AZ:30 PROT:36 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.674/879 GT:29 GS:7 HC:108 AZ:23 PROT:52 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.822/675 GT:25 GS:7 HC:88 AZ:16 PROT:38 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.924/700 GT:11 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.944/704 GT:29 GS:7 HC:71 AZ:25 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.570/854 GT:37 GS:9 HC:106 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.273/783 GT:26 GS:8 HC:107 AZ:8 PROT:34 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.261/780 GT:30 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>	<p>30</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>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:105 AZ:23 PROT:29 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.476/832 GT:27 GS:7 HC:109 AZ:22 PROT:34 SAL:2</p>	<p>4</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>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.937/703 GT:33 GS:8 HC:239 AZ:26 PROT:26 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.880/689 GT:18 GS:4 HC:115 AZ:24 PROT:33 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:101 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten) Magro en salsa con patatas dado Postre especial y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Lean pork in sauce with diced potatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.515/841 GT:40 GS:8 HC:90 AZ:24 PROT:41 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.320/555 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:27 PROT:27 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con champiñones salteados Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with sautéed mushrooms Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.022/723 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:38 SAL:2</p>
<p>15</p> <p>Coliflor salteada Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta y pan (sin gluten) Sautéed cauliflower Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.533/606 GT:23 GS:7 HC:90 AZ:25 PROT:25 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with ratatouille Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.320/794 GT:20 GS:4 HC:114 AZ:30 PROT:36 SAL:2</p>	<p>17</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>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled chicken with french fries Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.674/879 GT:29 GS:7 HC:108 AZ:23 PROT:52 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.939/703 GT:21 GS:4 HC:110 AZ:31 PROT:35 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.924/700 GT:11 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.944/704 GT:29 GS:7 HC:71 AZ:25 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.570/854 GT:37 GS:9 HC:106 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.577/856 GT:27 GS:7 HC:124 AZ:21 PROT:34 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.906/695 GT:20 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:26 SAL:2</p>	<p>30</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>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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 Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce & cheese Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Paella mixta Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Mixed paella Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>VE:2.789/667 GT:13 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:1</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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1</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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis gratinados Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spaghetti au gratin Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>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</p> <p>VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1</p>			<p>SIN SALCHICHAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

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

VE:3.761/900 GT:34 GS:5 HC:130 AZ:31 PROT:17 SAL:2

3

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

VE:3.419/818 GT:26 GS:6 HC:106 AZ:10 PROT:42 SAL:1

4

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

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Postre lácteo y pan
Sauteed green beans
Spanish omelette with lettuce & cheese
Dairy dessert and bread

VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:3.666/877 GT:37 GS:7 HC:104 AZ:10 PROT:41 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Scrambled eggs with ham with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.181/761 GT:25 GS:5 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1

10

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

VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2

11

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Zucchini cream
Baked chicken with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.253/539 GT:12 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:29 SAL:1

12

Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con champiñones salteados
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Baked hake with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.789/667 GT:13 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:1

15

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

VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2

16

Tallarines a la carbonara
Delicias de bacalao con pisto
Fruta y pan
Tagliatelle in carbonara sauce
Cod delights with ratatouille
Fruit and bread

VE:3.971/950 GT:37 GS:4 HC:127 AZ:25 PROT:27 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread

VE:2.999/717 GT:25 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:1

18

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.022/723 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:27 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Stewed lentils
Grilled chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1

22

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

VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Sopa minestrone
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Minestrone soup
Curried beef fajitas with rice
Fruit and bread

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2

24

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Postre lácteo y pan
Vegetables cream
Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad
Dairy dessert and bread

VE:2.877/688 GT:24 GS:5 HC:73 AZ:26 PROT:43 SAL:1

25

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

VE:3.503/838 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spaghetti au gratin
Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.977/712 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:40 PROT:32 SAL:1

30

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

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

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

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed potatoes Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.617/626 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:33 SAL:1</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</p> <p>VE:3.369/806 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:43 SAL:1</p>	<p>4</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:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Sauteed green beans Chicken breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.306/552 GT:16 GS:3 HC:225 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.696/645 GT:17 GS:5 HC:95 AZ:10 PROT:38 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.298/789 GT:27 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:45 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Lean pork in sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.449/825 GT:35 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:43 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</p> <p>VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.675/640 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>
<p>15</p> <p>Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa casera con arroz pilaf Fruta y pan Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese Homemade hamburger with pilaf rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin huevo) carbonara Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan integral Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Cod delights with ratatouille Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:4.117/985 GT:47 GS:4 HC:116 AZ:36 PROT:25 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.007/719 GT:26 GS:10 HC:82 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.738/655 GT:10 GS:0 HC:117 AZ:27 PROT:30 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.128/748 GT:29 GS:6 HC:76 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.780/665 GT:29 GS:6 HC:72 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Curried beef fajitas with rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.846/681 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:32 SAL:1</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</p> <p>VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Verduras salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread</p> <p>VE:2.324/556 GT:19 GS:3 HC:76 AZ:34 PROT:24 SAL:2</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</p> <p>VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.805/671 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:36 PROT:35 SAL:2</p>	<p>30</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>VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1</p>			<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>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1</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 Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.419/818 GT:26 GS:6 HC:106 AZ:10 PROT:42 SAL:1</p>	<p>4</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:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Sauteed green beans Chicken breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.306/552 GT:16 GS:3 HC:225 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.696/645 GT:17 GS:5 HC:95 AZ:10 PROT:38 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and beets Fruit and bread</p> <p>VE:3.348/801 GT:26 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:44 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Lean pork in sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.449/825 GT:35 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.253/539 GT:12 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.675/640 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:36 SAL:2</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</p> <p>VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin huevo) carbonara Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Cod delights with ratatouille Fruit and bread</p> <p>VE:4.167/997 GT:46 GS:4 HC:118 AZ:36 PROT:24 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.007/719 GT:26 GS:10 HC:82 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.788/667 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 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</p> <p>VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.780/665 GT:29 GS:6 HC:72 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Curried beef fajitas with rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.846/681 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:32 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Vegetables cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.877/688 GT:24 GS:5 HC:73 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:20 GS:4 HC:96 AZ:29 PROT:36 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</p> <p>VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.805/671 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:36 PROT:35 SAL:2</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:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>			<p>SIN HUEVO,FS,FRUTOS ROJOS Y PIEL DE FRUTAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1</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</p> <p>VE:3.369/806 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:43 SAL:1</p>	<p>4</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:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Sauteed green beans Chicken breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.306/552 GT:16 GS:3 HC:225 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.696/645 GT:17 GS:5 HC:95 AZ:10 PROT:38 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.298/789 GT:27 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:45 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta (no egg) Lean pork in sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.449/825 GT:35 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:43 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</p> <p>VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.675/640 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:36 SAL:2</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</p> <p>VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin huevo) carbonara Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan integral Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Cod delights with ratatouille Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:4.117/985 GT:47 GS:4 HC:116 AZ:36 PROT:25 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.007/719 GT:26 GS:10 HC:82 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.738/655 GT:10 GS:0 HC:117 AZ:27 PROT:30 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</p> <p>VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.780/665 GT:29 GS:6 HC:72 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Curried beef fajitas with rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.846/681 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:32 SAL:1</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</p> <p>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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:20 GS:4 HC:96 AZ:29 PROT:36 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</p> <p>VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.805/671 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:36 PROT:35 SAL:2</p>	<p>30</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>VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:3.315/793 GT:25 GS:3 HC:101 AZ:4 PROT:44 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>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>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:2.512/601 GT:25 GS:4 HC:221 AZ:8 PROT:29 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.611/864 GT:35 GS:4 HC:101 AZ:4 PROT:42 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</p> <p>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 Yogur de soja y pan Chicken soup with pasta Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.163/757 GT:32 GS:4 HC:76 AZ:7 PROT:45 SAL:1</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</p> <p>VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones salteados Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Baked hake with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:2.702/646 GT:12 GS:0 HC:86 AZ:12 PROT:47 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Coliflor salteada Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta y pan Sautéed cauliflower Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.466/590 GT:18 GS:5 HC:92 AZ:26 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan integral Tagliatelle with tomato sauce Grilled yellowfin sole with ratatouille Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.051/730 GT:16 GS:2 HC:105 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:2.944/704 GT:23 GS:7 HC:80 AZ:9 PROT:40 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</p> <p>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 Yogur de soja y pan Stewed lentils Grilled chicken with french fries Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.249/777 GT:21 GS:3 HC:90 AZ:5 PROT:55 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.913/936 GT:61 GS:7 HC:88 AZ:6 PROT:44 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</p> <p>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 Yogur de soja y pan integral Vegetables cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Soy yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.469/591 GT:22 GS:3 HC:51 AZ:7 PROT:45 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</p> <p>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 de soja y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.152/754 GT:19 GS:3 HC:106 AZ:3 PROT:37 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.961/708 GT:16 GS:2 HC:114 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p> <p>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>

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Patatas estofadas
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stewed potatoes
Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.453/826 GT:35 GS:5 HC:112 AZ:33 PROT:20 SAL:2

3

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

VE:3.369/806 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:43 SAL:1

4

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

VE:2.635/630 GT:19 GS:7 HC:82 AZ:26 PROT:34 SAL:1

5

Crema de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Postre lácteo y pan
Vegetables cream
Spanish omelette with lettuce & cheese
Dairy dessert and bread

VE:3.174/759 GT:34 GS:8 HC:86 AZ:27 PROT:26 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:3.666/877 GT:37 GS:7 HC:104 AZ:10 PROT:41 SAL:1

9

Patatas estofadas
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral
Stewed potatoes
Scrambled eggs with ham with lettuce and beets
Fruit and wholemeal bread

VE:2.672/639 GT:24 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:27 SAL:2

10

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

VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2

11

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

VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1

12

Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con champiñones salteados
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Baked hake with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.789/667 GT:13 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:1

15

Coliflor asada con cúrcuma y queso
Hamburguesa casera con arroz pilaf
Fruta y pan
Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese
Homemade hamburger with pilaf rice
Fruit and bread

VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2

16

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

VE:3.921/938 GT:38 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:28 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Yoghurt and bread

VE:2.518/602 GT:23 GS:10 HC:60 AZ:11 PROT:37 SAL:1

18

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

19

Crema de verduras
Pollo asado con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Vegetables cream
Grilled chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.128/748 GT:29 GS:6 HC:76 AZ:25 PROT:44 SAL:1

22

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

VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Sopa de fideos
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Noodle soup
Curried beef fajitas with rice
Fruit and bread

VE:2.798/669 GT:12 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:29 SAL:1

24

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

VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1

25

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Spanish omelette with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:2.938/703 GT:31 GS:6 HC:88 AZ:32 PROT:23 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with salad
Yoghurt and bread

VE:2.956/707 GT:20 GS:7 HC:94 AZ:10 PROT:36 SAL:1

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spaghetti au gratin
Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.977/712 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:40 PROT:32 SAL:1

30

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

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

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1

3

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

VE:3.369/806 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:9 PROT:43 SAL:1

4

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

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Postre lácteo y pan
Sauteed green beans
Spanish omelette with lettuce & cheese
Dairy dessert and bread

VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:3.666/877 GT:37 GS:7 HC:104 AZ:10 PROT:41 SAL:1

9

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

VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1

10

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

VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2

11

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

VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1

12

Macarrones gratinados
Ventresca de merluza a la plancha con champiñones salteados
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Grilled hake with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.655/635 GT:11 GS:4 HC:74 AZ:26 PROT:44 SAL:2

15

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

VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2

16

Tallarines a la carbonara
Filete de lenguadina a la plancha con pisto
Fruta y pan integral
Tagliatelle in carbonara sauce
Grilled yellowfin sole with ratatouille
Fruit and wholemeal bread

VE:3.177/760 GT:21 GS:4 HC:102 AZ:25 PROT:39 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread

VE:2.999/717 GT:25 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:1

18

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

VE:2.972/711 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:28 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Stewed lentils
Grilled chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1

22

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

VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Sopa minestrone
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Minestrone soup
Curried beef fajitas with rice
Fruit and bread

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2

24

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

VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1

25

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

VE:3.503/838 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spaghetti au gratin
Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.977/712 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:40 PROT:32 SAL:1

30

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

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

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce & tomatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.717/650 GT:17 GS:4 HC:96 AZ:12 PROT:33 SAL:1

4

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

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Postre lácteo y pan
Sauteed green beans
Spanish omelette with lettuce & cheese
Dairy dessert and bread

VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.696/645 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:13 PROT:32 SAL:1

9

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

VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1

10

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

VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2

11

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

VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1

12

Macarrones gratinados
Filete de ternera con champiñones salteados
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Beef steak with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.903/695 GT:14 GS:5 HC:74 AZ:26 PROT:52 SAL:1

15

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

VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2

16

Tallarines a la carbonara
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral
Tagliatelle in carbonara sauce
Grilled tenderloin with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.914/697 GT:22 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:37 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread

VE:2.999/717 GT:25 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:1

18

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

VE:2.972/711 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:28 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Stewed lentils
Grilled chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1

22

Coditos a la napolitana
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Grilled lean with lettuce, tomato and carrot salad
Yoghurt and bread

VE:3.249/777 GT:29 GS:9 HC:90 AZ:11 PROT:38 SAL:1

23

Sopa minestrone
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Minestrone soup
Curried beef fajitas with rice
Fruit and bread

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2

24

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

VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1

25

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

VE:3.503/838 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spaghetti au gratin
French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.864/685 GT:11 GS:2 HC:95 AZ:40 PROT:31 SAL:1

30

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

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

MES: Abril 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.926/700 GT:16 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:31 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce & tomatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.717/650 GT:17 GS:4 HC:96 AZ:12 PROT:33 SAL:1

4

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

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Postre lácteo y pan
Sauteed green beans
Spanish omelette with lettuce & cheese
Dairy dessert and bread

VE:2.899/694 GT:26 GS:7 HC:241 AZ:27 PROT:28 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.696/645 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:13 PROT:32 SAL:1

9

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

VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1

10

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

VE:3.521/842 GT:35 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:44 SAL:2

11

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

VE:2.203/527 GT:13 GS:2 HC:76 AZ:28 PROT:30 SAL:1

12

Macarrones gratinados
Filete de ternera con champiñones salteados
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Beef steak with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.903/695 GT:14 GS:5 HC:74 AZ:26 PROT:52 SAL:1

15

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

VE:2.546/609 GT:17 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2

16

Tallarines a la carbonara
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral
Tagliatelle in carbonara sauce
Grilled tenderloin with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.914/697 GT:22 GS:6 HC:96 AZ:25 PROT:37 SAL:2

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread

VE:2.999/717 GT:25 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:1

18

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

VE:2.972/711 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:28 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Postre lácteo y pan
Stewed lentils
Grilled chicken with french fries
Dairy dessert and bread

VE:3.608/863 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:24 PROT:54 SAL:1

22

Coditos a la napolitana
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Grilled lean with lettuce, tomato and carrot salad
Yoghurt and bread

VE:3.249/777 GT:29 GS:9 HC:90 AZ:11 PROT:38 SAL:1

23

Sopa minestrone
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Minestrone soup
Curried beef fajitas with rice
Fruit and bread

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2

24

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

VE:2.827/676 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:44 SAL:1

25

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

VE:3.503/838 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.206/767 GT:21 GS:6 HC:109 AZ:9 PROT:36 SAL:3

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spaghetti au gratin
French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.864/685 GT:11 GS:2 HC:95 AZ:40 PROT:31 SAL:1

30

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

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