

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>						
<p>3</p> <p>Arroz a banda Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta o lácteo y pan "A banda" rice Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad Fruit or dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:19 PROT:30 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 Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow bolognese style Andalusian style sole with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.092/740 GT:17 GS:2 HC:113 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Magro en salsa con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Stewed lentils Lean pork in sauce with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Crema de puerros Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta o lácteo y pan Cream of leek Turkey hotdogs with french fries Fruit or dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3</p>	<p>1</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y helado y pan Macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce and beets Fruit and ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:4.742/1.135 GT:68 GS:7 HC:132 AZ:6 PROT:42 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras con coliflor Fajitas de pollo al curry con arroz Fruta y pan Cream of vegetables with cauliflower Curried chicken fajitas with rice Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Garden rice with legums Cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.709/648 GT:14 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:24 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Soup with ham & egg bits Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.209/768 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Puré de legumbres Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado Fruta o lácteo y pan Legume purée Beef meatballs with gravy with diced potatoes Fruit or dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:4.117/985 GT:44 GS:11 HC:111 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Fruta o lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with diced potatoes Fruit or dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Tuna omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Crema de judías verdes con zanahoria y calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of green bean with carrot & zucchini squash Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.465/829 GT:16 GS:4 HC:122 AZ:30 PROT:51 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Lentejas a la riojana Fritura variada con zanahorias salteadas Fruta y pan Rioja style lentils Assorted fried fish platter with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.850/921 GT:37 GS:7 HC:119 AZ:30 PROT:30 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>COMIDA ESPECIAL 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p>22</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p>25</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) (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy)</p>	<p>26</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES