

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:3.323/795 GT:28 GS:5 HC:122 AZ:18 PROT:19 SAL:1

**4**  
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)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

**5**  
Pasta (sin gluten) boloñesa  
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Pasta with bolognese sauce (gluten free)  
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:2.569/615 GT:25 GS:5 HC:71 AZ:17 PROT:27 SAL:2

**6**  
Lentejas estofadas con verduras  
Magro en salsa con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stewed lentils  
Lean pork in sauce with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.316/793 GT:17 GS:3 HC:130 AZ:25 PROT:45 SAL:1

**7**  
Crema de puerros  
Salchichas de pavo con patatas fritas  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Turkey hotdogs with french fries  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:3.808/911 GT:53 GS:13 HC:89 AZ:22 PROT:21 SAL:3

**10**  
Pasta (sin gluten) con tomate  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y helado y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Grilled haddock with lettuce and beets  
Fruit and ice cream and bread (gluten free)

VE:3.715/889 GT:32 GS:5 HC:127 AZ:10 PROT:39 SAL:3

**11**  
Crema de verduras con coliflor  
Pechuga de pollo a la plancha con arroz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of vegetables with cauliflower  
Chicken breast with rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.717/650 GT:11 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:34 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Garden rice with legums  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:2.667/638 GT:19 GS:4 HC:95 AZ:19 PROT:22 SAL:2

**13**  
Sopa de picadillo (sin gluten)  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Broth with ham & egg bits (gluten free)  
Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.294/549 GT:13 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:30 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:4.155/994 GT:47 GS:12 HC:108 AZ:22 PROT:42 SAL:1

**17**  
Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Vegetables cream  
Tenderloin with garlic with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:3.196/765 GT:41 GS:8 HC:76 AZ:21 PROT:26 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Napolitan rice  
Tuna omelette with green salad with olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.275/783 GT:26 GS:5 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:2

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:2.587/619 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:22 PROT:39 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.026/724 GT:25 GS:9 HC:95 AZ:27 PROT:36 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.260/780 GT:27 GS:7 HC:109 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**4**  
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)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

**5**  
Pasta (sin gluten ) con tomate  
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.394/812 GT:28 GS:7 HC:103 AZ:29 PROT:36 SAL:2

**6**  
Lentejas estofadas con verduras  
Magro en salsa con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stewed lentils  
Lean pork in sauce with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.316/793 GT:17 GS:3 HC:130 AZ:25 PROT:45 SAL:1

**7**  
Crema de puerros  
Pavo a la plancha con patatas fritas  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Grilled turkey with french fries  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.393/812 GT:36 GS:7 HC:95 AZ:28 PROT:28 SAL:1

**10**  
Pasta (sin gluten ) con tomate  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Grilled haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.231/773 GT:29 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:38 SAL:3

**11**  
Crema de verduras con coliflor  
Pechuga de pollo a la plancha con arroz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of vegetables with cauliflower  
Chicken breast with rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.717/650 GT:11 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:34 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Garden rice with legums  
French omelette with lettuce & olives  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.209/768 GT:32 GS:8 HC:97 AZ:23 PROT:25 SAL:2

**13**  
Sopa de picadillo (sin gluten)  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Broth with ham & egg bits (gluten free)  
Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.294/549 GT:13 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:30 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:4.451/1.065 GT:52 GS:14 HC:111 AZ:26 PROT:46 SAL:2

**17**  
Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas dado  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Vegetables cream  
Tenderloin with garlic with diced potatoes  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.491/835 GT:46 GS:10 HC:79 AZ:25 PROT:29 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Napolitan rice  
Tuna omelette with green salad with olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.275/783 GT:26 GS:5 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:2

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:2.882/690 GT:27 GS:7 HC:71 AZ:26 PROT:42 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.026/724 GT:25 GS:9 HC:95 AZ:27 PROT:36 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.256/779 GT:23 GS:3 HC:124 AZ:19 PROT:21 SAL:1

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Elbow bolognese style  
Grilled tenderloin with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.219/770 GT:25 GS:5 HC:104 AZ:20 PROT:39 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
Macarrones con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y helado y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce and beets  
Fruit and ice cream and bread

VE:3.753/898 GT:27 GS:2 HC:129 AZ:15 PROT:41 SAL:1

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.600/622 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:20 PROT:24 SAL:1

**13**  
Sopa de picadillo  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Soup with ham & egg bits  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.504/599 GT:17 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:33 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
French omelette with green salad with olives  
Fruit and bread

VE:3.272/783 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.256/779 GT:23 GS:3 HC:124 AZ:19 PROT:21 SAL:1

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Elbow bolognese style  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.984/714 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:20 PROT:40 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
Macarrones con salsa de tomate  
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Battered & fried haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread

VE:4.276/1.023 GT:67 GS:9 HC:103 AZ:31 PROT:46 SAL:2

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.600/622 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:20 PROT:24 SAL:1

**13**  
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

VE:3.209/768 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
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

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**



MES: Junio 2024

LOS OLMOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

3  
Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.738/655 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:18 PROT:37 SAL:1

4  
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

5  
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.372/567 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:26 PROT:30 SAL:1

6  
Verduras salteadas  
Magro en salsa con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Lean pork in sauce with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread

VE:2.575/616 GT:14 GS:2 HC:95 AZ:30 PROT:36 SAL:2

7  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

10  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread

VE:3.029/725 GT:24 GS:5 HC:98 AZ:23 PROT:39 SAL:3

11  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

12  
Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.922/699 GT:14 GS:1 HC:114 AZ:21 PROT:29 SAL:1

13  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.199/765 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1

14  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas caseras con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Homemade meatballs with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

17  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

18  
Arroz a la napolitana  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Grilled turkey with green salad with olives  
Fruit and bread

VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

19  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

20  
Patatas estofadas  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.583/618 GT:15 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:30 SAL:1

21  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

24

25

26

27

28

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.738/655 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:18 PROT:37 SAL:1

**4**  
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

**5**  
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.372/567 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:26 PROT:30 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread

VE:3.029/725 GT:24 GS:5 HC:98 AZ:23 PROT:39 SAL:3

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Grilled turkey with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:22 PROT:27 SAL:1

**13**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.199/765 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Grilled turkey with green salad with olives  
Fruit and bread

VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sauteed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread  
VE:2.738/655 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:18 PROT:37 SAL:1

**4**  
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

**5**  
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread  
VE:2.372/567 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:26 PROT:30 SAL:1

**6**  
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  
VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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  
VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread  
VE:3.029/725 GT:24 GS:5 HC:98 AZ:23 PROT:39 SAL:3

**11**  
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  
VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Grilled turkey with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread  
VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:22 PROT:27 SAL:1

**13**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread  
VE:3.199/765 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread  
VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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  
VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Grilled turkey with green salad with olives  
Fruit and bread  
VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread  
VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread  
VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan  
Rice with tomato sauce  
Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad  
Soy yoghurt and bread

VE:2.835/678 GT:19 GS:3 HC:91 AZ:4 PROT:31 SAL:1

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

**5**  
Coditos con salsa de tomate  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Soy yoghurt and bread

VE:2.915/697 GT:21 GS:3 HC:83 AZ:4 PROT:41 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
Crema de puerros  
Pavo a la plancha con patatas fritas  
Yogur de soja y pan  
Cream of leek  
Grilled turkey with french fries  
Soy yoghurt and bread

VE:2.968/710 GT:28 GS:3 HC:77 AZ:10 PROT:31 SAL:1

**10**  
Macarrones con salsa de tomate  
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha  
Postre especial y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Battered & fried haddock with lettuce and beets  
Special desserts and bread

VE:4.276/1.023 GT:67 GS:9 HC:103 AZ:31 PROT:46 SAL:2

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur de soja y pan  
Garden rice with legums  
French omelette with lettuce & olives  
Soy yoghurt and bread

VE:2.783/666 GT:24 GS:4 HC:79 AZ:5 PROT:27 SAL:1

**13**  
Sopa de picadillo  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Soup with ham & egg bits  
Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.227/533 GT:8 GS:1 HC:83 AZ:28 PROT:32 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Yogur de soja y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:4.026/963 GT:44 GS:10 HC:93 AZ:9 PROT:48 SAL:1

**17**  
Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas dado  
Yogur de soja y pan  
Vegetables cream  
Tenderloin with garlic with diced potatoes  
Soy yoghurt and bread

VE:3.066/734 GT:38 GS:6 HC:61 AZ:7 PROT:32 SAL:2

**18**  
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

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Soy yoghurt and bread

VE:2.457/588 GT:19 GS:3 HC:53 AZ:8 PROT:45 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**



MES: Junio 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)

**3**  
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

VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:19 PROT:30 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:2.646/633 GT:20 GS:7 HC:82 AZ:26 PROT:34 SAL:1

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Elbow bolognese style  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.984/714 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:20 PROT:40 SAL:1

**6**  
Verduras salteadas  
Magro en salsa con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Lean pork in sauce with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread

VE:2.575/616 GT:14 GS:2 HC:95 AZ:30 PROT:36 SAL:2

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
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

VE:4.760/1.139 GT:70 GS:7 HC:126 AZ:12 PROT:47 SAL:2

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.918/698 GT:16 GS:2 HC:111 AZ:19 PROT:26 SAL:1

**13**  
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

VE:3.209/768 GT:29 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:21 SAL:1

**14**  
Verduras salteadas  
Albóndigas caseras con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stir fry vegetables  
Homemade meatballs with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.486/834 GT:44 GS:11 HC:82 AZ:26 PROT:29 SAL:2

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
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

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1

**19**  
Verduras salteadas  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Stir fry vegetables  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.253/539 GT:14 GS:3 HC:64 AZ:24 PROT:38 SAL:2

**20**  
Patatas estofadas  
Fritura variada con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Assorted fried fish platter with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:3.474/831 GT:32 GS:5 HC:116 AZ:30 PROT:22 SAL:2

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.256/779 GT:23 GS:3 HC:124 AZ:19 PROT:21 SAL:1

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Elbow bolognese style  
Andalusian style sole with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.984/714 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:20 PROT:40 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
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

VE:4.760/1.139 GT:70 GS:7 HC:126 AZ:12 PROT:47 SAL:2

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.600/622 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:20 PROT:24 SAL:1

**13**  
Sopa de picadillo  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Soup with ham & egg bits  
Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.156/516 GT:7 GS:1 HC:83 AZ:28 PROT:30 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
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

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**

MES: Junio 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)

**3**  
Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Rice with tomato sauce  
Ham and cheese scramble with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.256/779 GT:23 GS:3 HC:124 AZ:19 PROT:21 SAL:1

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

**5**  
Coditos a la boloñesa  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta o lácteo y pan  
Elbow bolognese style  
Grilled tenderloin with lettuce & carrot  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.219/770 GT:25 GS:5 HC:104 AZ:20 PROT:39 SAL:1

**6**  
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

VE:3.249/777 GT:12 GS:1 HC:132 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**7**  
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

VE:3.741/895 GT:48 GS:11 HC:91 AZ:23 PROT:23 SAL:3

**10**  
Macarrones con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y helado y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce and beets  
Fruit and ice cream and bread

VE:3.753/898 GT:27 GS:2 HC:129 AZ:15 PROT:41 SAL:1

**11**  
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

VE:3.035/726 GT:19 GS:2 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**12**  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta o lácteo y pan  
Garden rice with legums  
Cheese omelette with lettuce & olives  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.600/622 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:20 PROT:24 SAL:1

**13**  
Sopa de picadillo  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Soup with ham & egg bits  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.504/599 GT:17 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:33 SAL:1

**14**  
Alubias pintas estofadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
Fruta o lácteo y pan  
Stewed pinto beans  
Beef meatballs with gravy with diced potatoes  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.088/978 GT:42 GS:10 HC:110 AZ:23 PROT:44 SAL:1

**17**  
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

VE:3.129/749 GT:36 GS:6 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2

**18**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
French omelette with green salad with olives  
Fruit and bread

VE:3.272/783 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1

**19**  
Salteado de judías verdes con tomate  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta o lácteo y pan  
Sautéed green beans with tomato  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.520/603 GT:17 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:41 SAL:1

**20**  
Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Grilled lean with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

**24****25****26****27****28**