

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración	
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>					<b>1</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	<b>2</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> 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	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>6</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>7</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>8</b> Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>9</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>10</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3189/763 GT: 23 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 30 SAL: 2	
<b>11</b> Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Curried beef fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>12</b> Espaguetis con boloñesa de chorizo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with chorizo bolognese sauce Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>14</b> Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>15</b> Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3300/789 GT: 22 GS: 8 HC: 113 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1	
<b>18</b> Arroz tres delicias Filete de merluza a la romana con salteado de verduras Helado y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>19</b> Sopa de fideos Albóndigas con tomate Fruta (eco.) y pan Noodle soup Meatballs with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>20</b> Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with potatoes, tomato & onion Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Macarrones (integrales) gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Squid strips with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>22</b> Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3069/734 GT: 24 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2	
<b>25</b> Fideuá Estofado campesino con magro Yogur y pan Fideua (fine paella) Country stew with lean meat Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>27</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>28</b> Arroz a la napolitana Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>29</b> Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3028/724 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 72 SAL: 1		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)