

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2023

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1 Espirales gratinados Merluza a la bilbaína con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Bilbain's style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruta and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2794/668 GT: 13 GS: 2 HC: 96 AZ: 32 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>5 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7 Arroz con pollo y cúrcuma Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with chicken & turmeric Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9 Crema de puerros Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>11 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3129/749 GT: 21 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>12 Sopa de picadillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Soup with ham & egg bits Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>13 Crema de zanahoria Fajitas de pollo al curry con arroz Fruta y pan Carrot cream Curried chicken fajitas with rice Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>15 Arroz tres delicias Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Hake in marinade with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3345/800 GT: 26 GS: 5 HC: 107 AZ: 30 PROT: 70 SAL: 2</p>
<p>19 Salteado de judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Sautéed green beans with ham Baked chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21 Crema de verduras Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Vegetables cream Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit)</p>	<p>23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p>24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>25 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2895/693 GT: 25 GS: 4 HC: 91 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 1</p>
<p>26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)</p>	<p>27 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy)</p>	<p>28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>29 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>30 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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