

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 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 elgustodecrecer@aramark.es				1 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	2 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3306/791 GT: 28 GS: 4 HC: 110 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Albóndigas de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Napolitan rice Beef meatballs with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	5 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)	6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)	7 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit)	8 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3244/776 GT: 23 GS: 9 HC: 104 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 1
11 Espirales carbonara Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral Carbonara Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	12 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	13 Crema de verduras con picatostes Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan integral Vegetables cream with croutons Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	14 Arroz con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan Rice with pork loin Hake in green sauce with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	16 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3089/739 GT: 19 GS: 3 HC: 106 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
18 Tallarines a la boloñesa Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	19 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	21 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)	23 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3097/741 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
25 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	26 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	27 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	28 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)	29 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES