

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark



MES: Junio 2023



SANTA Mª DEL CARMEN

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> Espirales gratinados Merluza a la bilbaína con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Spirals au gratin Bilbain's style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>2</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>3</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>4</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2790/667 GT: 15 GS: 3 HC: 89 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 1
<b>5</b> Macarrones con salsa de tomate con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>6</b> Arroz con pollo y cúrcuma Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with chicken & turmeric Baked lacón pork with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>7</b> 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)	<b>8</b> Crema de puerros Pollo asado con arroz salteado Yogur y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>9</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>10</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3219/770 GT: 22 GS: 5 HC: 105 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2
<b>12</b> Sopa de picadillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Soup with ham & egg bits Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>13</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>14</b> Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>15</b> Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Pollo al curry con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in curry sauce with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>17</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>18</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3148/753 GT: 23 GS: 6 HC: 97 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
<b>19</b> Crema de verduras Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>21</b> Salteado de judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with ham Baked chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Pasta con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas dado Profiteroles y pan Pasta with tomato sauce Hamburger with diced potatoes Cream puffs and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	<b>24</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3360/804 GT: 31 GS: 6 HC: 103 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 1
<b>26</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)	<b>27</b> 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)	<b>28</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	<b>29</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	<b>30</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit)			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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)