

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Octubre 2023



SANTA M<sup>a</sup> DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con verduras Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with vegetables Bilbain's style hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with vegetable stew Yoghurt and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2868/686 GT: 21 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, tomato &amp; onion salad Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Jamoncitos de pollo al horno con arroz salteado Yogur y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked chicken drumsticks with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 3078/736 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Cod delights with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed pinto beans Ham omelette with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado al romero con pisto Fruta y pan Star pasta soup Rosemary grilled chicken with ratatouille Fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con chorizo Lomos de caballa en salsa de tomate Yogur y pan Macaroni with chorizo Mackerel fillets in tomato sauce Yoghurt and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3180/761 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Macaroni bolognese Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de zanahoria Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Carrot cream Baked lacón pork with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Milanese rice Hake and squid meatballs in sauce with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Coditos con jamón Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with ham Roman hake with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>			<p>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></p>	<p>VE: 3370/806 GT: 29 GS: 4 HC: 105 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>