

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023



MARISTAS CHAMPAGNAT

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> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)	<b>2</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>3</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>4</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>5</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	VE: 3085/738 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>6</b> Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>7</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>8</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>9</b> Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>10</b> Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3083/738 GT: 26 GS: 4 HC: 103 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
<b>13</b> Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Lentils with chorizo Baked hake with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>14</b> Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>16</b> <b>JORNADA GRIEGA</b> Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras Yogur con miel y pan "Spanakorizo" rice Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables Yogurt with honey and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>17</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>19</b> 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3203/766 GT: 26 GS: 5 HC: 102 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
<b>20</b> Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>21</b> Arroz con pollo Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with chicken Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>23</b> Carrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>24</b> Sopa minestrone Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Minestrone soup Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>25</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>26</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2914/697 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>27</b> Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>29</b> Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Fruta y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>30</b> 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)				VE: 3350/801 GT: 22 GS: 10 HC: 114 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 1

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