

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 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 elgustodecrecer@aramark.es				1 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	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 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	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	7 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	9 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Lentejas estofadas con boniato Fajitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Chicken fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Espaguetis con boloñesa de chorizo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with chorizo bolognese sauce Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	13 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3291/787 GT: 23 GS: 7 HC: 109 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
18 Arroz tres delicias Filete de merluza a la romana con salteado de verduras Helado y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Fruta y pan Noodle soup Meatballs with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with potatoes, tomato & onion Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Squid strips with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	23 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3154/754 GT: 25 GS: 5 HC: 99 AZ: 30 PROT: 33 SAL: 2
25 Fideuá Estofado campesino con magro Yogur y pan Fideua (fine paella) Country stew with lean meat Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	28 Arroz a la napolitana Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	30 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3028/724 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 72 SAL: 1	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES