

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 VACACIONES 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	2 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	3 VACACIONES 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	4 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	5 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	7 Lentejas a la riojana Filete de merluza en salsa de zanahoria con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Hake fillet in carrot sauce with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Patatas estofadas con ternera Croquetas de jamón con ensalada tropical Yogur y pan integral Stewed potatoes with beef Ham croquettes with tropical salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	9 Crema de zanahoria Albóndigas con tomate con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Carrot cream Meatballs with tomato sauce with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 Pasta a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Napolitan pasta Rosemary grilled chicken with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3131/749 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
13 Sopa de letras Lomo asado con patatas panaderas Yogur y pan Pasta soup Grilled tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 Alubias estofadas con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Cod fritters with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	16 Crema de calabacín con picatostes Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Ham & cheese pizza with lettuce, tomato and asparagus salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	17 Garbanzos estofados con verduras Empanada de atún con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Tuna pie with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3255/779 GT: 27 GS: 6 HC: 106 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2
20 Espaguetis al ajillo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Spaghetti with garlic Spinach omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	21 Arroz tres delicias Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Chinese fried rice Hake with tomato pil pil with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Sopa de ave con fideos Pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan integral Chicken soup with noodles Chicken in garlic sauce with french fries Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 JORNADAS INDU Dahl de lentejas con curry Pollo al curry de Madras con arroz salteado al ajillo Yogur de plátano y pan Lentils with curry dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice in garlic Banana yogurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Crema de verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Vegetables cream Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2860/684 GT: 21 GS: 4 HC: 89 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
27 Crema de zanahoria Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Carrot cream Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta	28 Macarrones a la boloñesa con ternera Abadejo en salsa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Macaroni bolognese with veal Haddock in sauce with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29 Alubias estofadas con verduras Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style codfish with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas gajo Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Lean pork in sauce with potato wedges Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 Arroz con pollo Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Rice with chicken Cheese omelette with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos			VE: 3259/780 GT: 30 GS: 5 HC: 92 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES