

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	2 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 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 Legumbres y Fruta	5 Macarrones a la boloñesa con ternera Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Macaroni bolognese with veal Haddock in sauce with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 Alubias estofadas con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Cod fritters with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	7 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 Lácteos	8 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 Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3172/759 GT: 27 GS: 4 HC: 99 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con chorizo Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Codfish croquettes with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 Espirales a la napolitana Pinchos morunos con ensalada caprese Fruta de temporada y pan Napolitan spirals Shish-kabab with caprese salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	13 Cocido de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con arroz salteado Yogur y pan integral "Cocido" with chickpeas Hake in green sauce with sautéed rice Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Fideos a la cazuela marinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada tropical Fruta de temporada y pan Seafaring noodles Ham omelette with tropical salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	15 Crema de verduras Pollo asado al limón con patatas dado Fruta de temporada y pan Vegetables cream Roasted lemon chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3529/844 GT: 28 GS: 6 HC: 108 AZ: 18 PROT: 39 SAL: 2
18 Paella mixta Pollo asado al romero con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan Mixed paella Rosemary grilled chicken with tomatoes & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	19 Pasta con salsa de tomate con atún Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Pasta with tomato sauce with tuna Grilled hamburger with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Lentejas a la riojana Filete de merluza en salsa de zanahoria con arroz pilaf Yogur y pan integral Rioja style lentils Hake fillet in carrot sauce with pilaf rice Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 JORNADAS GASTRONOMICAS Sopa de pollo mexicana Chili con carne con nachos Flan y pan Mexican chicken soup Chili and meat with nachos Crème caramel and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 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 Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	VE: 2933/702 GT: 22 GS: 7 HC: 95 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
25 Sopa de letras Lomo al horno con patatas panaderas Yogur y pan Pasta soup Baked loin with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	26 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 Carne con Pasta y Lácteos	27 Alubias estofadas con verduras Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style codfish with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 Crema de calabacín con picatostes Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Ham & cheese pizza with lettuce and tuna Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	29 Garbanzos estofados con verduras Empanadillas de atún con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Tuna pastry with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta		VE: 3413/817 GT: 31 GS: 6 HC: 99 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES