

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 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 Carne con Patatas y Fruta	3 Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Stewed lentils Hake with tomato pil pil with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan integral Chicken soup with noodles Rosemary grilled chicken with french fries Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Chinese fried rice Cod fritters with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	6 FESTIVO 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	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3300/789 GT: 28 GS: 5 HC: 107 AZ: 16 PROT: 29 SAL: 2
9 DIA NO LECTIVO 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	10 Crema de zanahoria Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Carrot cream Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Macarrones a la boloñesa con ternera Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Macaroni bolognese with veal Haddock in sauce with vegetable stew Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	12 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	13 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 Legumbres y Fruta	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2986/714 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
16 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 Huevos con Pasta y Fruta	17 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 Pescado con Legumbres y Lácteos	18 Cocido de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con arroz salteado al ajillo Yogur y pan integral "Cocido" with chickpeas Hake in green sauce with sautéed rice in garlic Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	19 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) Tortilla francesa de jamón york con ensalada tropical Fruta de temporada y pan Noodle casserole with vegetables (pepper, carrot, tomato) Ham omelette with tropical salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	20 Crema de verduras Salchichas con tomate con tomate aliñado Postre especial y pan Vegetables cream Hotdogs with tomato sauce sauce with tomatoes with dressing Special desserts and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 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: 3191/764 GT: 23 GS: 5 HC: 104 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
23 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	24 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	25 VACACIONES 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 (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	26 VACACIONES 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	27 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	28 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	31 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy						VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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