

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 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 Fruta	2 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	3 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	4 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 Carne con Patatas y Lácteos	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3357/803 GT: 28 GS: 4 HC: 105 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
7 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 Pasta y Fruta	8 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	9 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	10 Cazuela de verdura con fideos Tortilla francesa de jamón york con ensalada tropical Fruta de temporada y pan Vegetables & noodles Ham omelette with tropical salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 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 Lácteos	12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3292/788 GT: 24 GS: 4 HC: 104 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
14 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 Legumbres y Fruta	15 Ensalada de pasta Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Pasta salad Grilled hamburger with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 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	17 Patatas estofadas con ternera Croquetas de jamón con ensalada tropical Fruta de temporada y pan Stewed potatoes with beef Ham croquettes with tropical salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 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 Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3201/766 GT: 26 GS: 7 HC: 100 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
21 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	22 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 Legumbres y Fruta	23 Potaje de habichuelas (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate, pimiento rojo, pimiento verde) Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral Bean stew (potato, carrot, onion, rice, tomato, red pepper, green pepper) Andalusian style codfish with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	24 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 Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	25 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 Fruta	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3384/809 GT: 31 GS: 6 HC: 99 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
28 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	29 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 Lácteos	30 Sopa de ave con fideos Pollo asado al ajillo con patatas dado Yogur y pan integral Chicken soup with noodles Chicken with garlic with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit				VE: 3091/739 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 15 PROT: 38 SAL: 2

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