

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	<b>2</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce, cucumber and olives salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>3</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>4</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3112/744 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>6</b> Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>8</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta y leche y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit & milk and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>10</b> Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3182/761 GT: 28 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
<b>13</b> Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Lentils with chorizo Baked hake with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>14</b> Fideuá Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> Arroz salteado con tiras de pollo Albóndigas en salsa con verduritas Gelatina y pan Sautéed rice with chicken strips Meatballs in gravy with vegetables Jelly and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>17</b> Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y leche y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce, ham & cheese Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>18</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3233/773 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 31 PROT: 36 SAL: 2
<b>20</b> Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>21</b> Arroz con pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria Fruta y pan Rice with chicken Hake with lemon with lettuce, crab sticks and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>23</b> Macarrones con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>24</b> Sopa de picadillo Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y leche y pan Soup with ham & egg bits Baked chicken with sautéed rice Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3178/760 GT: 24 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b> Arroz a la milanesa Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate con zanahorias salteadas Yogur y pan Milanese rice Salmon and pumpkin medallion with tomato sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>29</b> Crema de zanahoria Estofado de pavo con champiñones Fruta y leche y pan integral Carrot cream Turkey stew with mushrooms Fruit & milk and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>30</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos				VE: 3320/794 GT: 24 GS: 6 HC: 108 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)