

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1</p> <p>Brócoli salteado Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan integral Sautéed broccoli Curried beef fajitas with rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2868/686 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>5</p> <p>Coditos a la boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Elbow bolognese style Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros Magro al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan integral Cream of leek Lean in garlic with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Paella mixta Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con champiñones salteados Fruta y pan integral Mixed paella Horse mackerel fillets in tomato and basil sauce with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Spanish omelette with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2989/715 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>12</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2915/697 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>19</p> <p>Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy)</p>	<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2879/689 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1</p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>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)</p>				<p>VE: 3211/768 GT: 27 GS: 5 HC: 103 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2</p>

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