

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	2 Sopa de pollo con fideos Albóndigas de calamar y merluza en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Squid meatballs & hake in sauce with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2980/713 GT: 22 GS: 2 HC: 97 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
6 Sopa de letras Pastel de patata y boloñesa de soja con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Pasta soup Potato pie and soy bolognese with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos	7 Lentejas a la riojana Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spinach omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 Crema de calabacín Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan integral Zucchini cream Ham & cheese pizza with lettuce salad with onion Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	9 Arroz con salsa de tomate Revuelto de salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with sausage with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Ensalada de garbanzos Filete de merluza en salsa de zanahoria con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chickpeas salad Hake fillet in carrot sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2950/706 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Stewed lentils Chicken croquettes with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Espaguetis al ajillo Merluza con pil pil de tomate con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Spaghetti with garlic Hake with tomato pil pil with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Guiso mariner Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral Seafaring stew Cheese omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	JORNADAS GASTRONOMICAS GR 16 Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo) Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa Yogur con miel y pan "Spanakorizo" rice Keftedes (grilled meatballs) in sauce Yogurt with honey and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Crema de calabaza Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3364/805 GT: 34 GS: 6 HC: 96 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2
20 Lentejas a la riojana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish omelette with courgette with tomatoes & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	21 Macarrones con boloñesa de atún Hamburguesa mixta con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Macaroni with tuna Mixed hamburger with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Sopa de verduras con arroz y quinoa Albóndigas a la hortelana con salteado de verduras Yogur y pan integral Vegetable soup with rice and quinoa Meatballs hortelana with sautéed vegetables Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables French omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 Arroz con pollo Empanada de atún con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta de temporada y pan Rice with chicken Tuna pie with lettuce, corn and apple salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3019/722 GT: 21 GS: 5 HC: 103 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
27 Sopa de estrellas Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Star pasta soup Homemade potato omelette with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Garbanzos estofados con verduras Butifarra al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Baked butifarra sausage with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	29 Macarrones al ajillo Pollo asado al limón con tomate aliñado Yogur y pan integral Garlic macaroni Roasted lemon chicken with tomatoes with dressing Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Patatas estofadas con ternera Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Stewed potatoes with beef Hake in green sauce with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				VE: 3024/723 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES