

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	5 VACACIONES 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	6 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	7 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	8 VACACIONES 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Arroz tres delicias Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Chinese fried rice Cod delights with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	12 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Rioja style lentils French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Sopa de ave con fideos Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Grilled chicken with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 Ensalada de pasta con jamón Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Pasta salad with ham Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	17 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3192/764 GT: 27 GS: 8 HC: 92 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 1
18 Patatas estofadas con ternera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y cebolla Helado y pan Stewed potatoes with veal Cheese omelette with lettuce salad with onion Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Arroz hortelano con legumbres con verduras Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Garden rice with legums with vegetables Andalusian style codfish with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	20 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Mixed hamburger with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	21 Crema de calabacín Medallón de salmón con salsa de zanahorias sobre pisto mediterráneo Fruta de temporada y pan Zucchini cream Salmon medallion with carrot sauce on Mediterranean ratatouille Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Tallarines con salsa de tomate Pollo asado con salsa barbacoa con dados de zanahorias y calabacín Helado y pan Tagliatelle with tomato sauce Roasted chicken with barbecue sauce with diced carrots and zucchini Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	24 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3193/764 GT: 29 GS: 7 HC: 90 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
25 Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Mixed paella Hake in green sauce with lettuce & carrot Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 Ensalada de pasta Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Pasta salad Ham croquettes with lettuce & olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patata,cebolla y manzana Yogur y pan integral Chicken soup with noodles Rosemary grilled chicken with potato, onion and apple Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Spanish omelette with courgette with lettuce & cucumber Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	29 Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas en salsa con arroz pilaf Helado y pan Cream of carrot & butternut squash Meatballs in gravy with pilaf rice Ice cream and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta		VE: 3552/850 GT: 31 GS: 9 HC: 106 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES