

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	2 Arroz tres delicias Butifarra al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Three jewel rice Baked butifarra sausage with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	3 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	4 Lentejas estofadas con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Stewed lentils Cod fritters with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 Sopa de pollo con fideos Pizza con ensalada de lechuga, maíz y manzana Helado y pan Chicken soup with noodles Pizza with lettuce, corn and apple salad Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	6 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3587/858 GT: 35 GS: 9 HC: 115 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 3
8 Ensalada de pasta Pinchos morunos con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Pasta salad Shish-kabab with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con arroz pilaf Fruta de temporada y pan integral Braised beans with vegetables Hake fillet in carrot sauce with pilaf rice Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 Ensalada de garbanzos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Yogur y pan Chickpeas salad Grilled hamburger with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Guiso marinero Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Seafaring stew Ham croquettes with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	12 Ensalada campera Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Rural Salad Meatballs with tomato sauce with lettuce & carrot Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 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: 3123/747 GT: 28 GS: 8 HC: 92 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
15 Sopa de letras Pastel de patata y boloñesa de soja con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta soup Potato pie and soy bolognese with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	17 Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rioja style lentils Cod delights with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 Crema de calabacín Pizza vegetal con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Zucchini cream Vegetables pizza with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de tomate Helado y pan Chickpeas stewed with vegetables Spinach omelette with tomato salad Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3132/749 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2
22 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con salteado de verduras Yogur y pan Three jewel rice Hake with tomato pil-pil with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 Espaguetis al ajillo Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Spaghetti with garlic Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Squid meatballs & hake in sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Ensalada de garbanzos Tortilla casera de queso con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Chickpeas salad Homemade cheese omelette with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 Sopa de pollo con fideos Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Chicken soup with noodles Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & carrot Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2823/675 GT: 21 GS: 5 HC: 90 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
29 Sopa de verduras con arroz y quinoa Albóndigas a la hortelana con patatas dado Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Meatballs hortelana with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 Crema de zanahoria Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Carrot cream Potato & zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con arroz pilaf Yogur y pan Macaroni with tuna Hake fillet in carrot sauce with pilaf rice Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta					VE: 3071/735 GT: 26 GS: 7 HC: 89 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES