

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2024

ALDOVEA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Arroz a banda Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan "A banda" rice Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 Gazpacho Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Gazpacho Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Coditos a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Elbow bolognese style Andalusian style sole with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	6 Crema de puerros Magro al ajillo con arroz salteado Fruta y pan Cream of leek Lean in garlic with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pavo con patatas fritas Helado y pan Stewed lentils Turkey hotdogs with french fries Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3430/821 GT: 25 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2
10 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Tuna pastry with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Crema de verduras Fajitas de pollo al curry con arroz Yogur y pan integral Vegetables cream Curried chicken fajitas with rice Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	12 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Garden rice with legums Cheese omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 Sopa de picadillo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Battered & fried haddock with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Helado y pan Braised beans with vegetables Beef meatballs in mushroom gravy Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3291/787 GT: 33 GS: 7 HC: 101 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
17 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y atún Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce and tuna Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Salteado de judías verdes con tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with tomato Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 Arroz con salsa de tomate Escalope de ternera con zanahorias salteadas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef escalope with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 COMIDA ESPECIAL 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	22 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3229/773 GT: 30 GS: 6 HC: 91 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	25 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	26 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 (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	27 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	28 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 (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES