

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla de patatas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	2 Sopa de estrellas Estofado de pavo con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Turkey stew with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	3 Tallarines a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Tagliatelle with bolognese sauce Andalusian-style hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Roasted lemon chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	6 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3301/790 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
7 Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Lentil stew with apple Spanish omelette with courgette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 Arroz con salsa de tomate (eco.) Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce (eco.) Grilled hotdogs with green salad with olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	9 FESTIVO	10 Sopa de picadillo Pollo asado al romero con tomate al horno Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Rosemary grilled chicken with baked tomato Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 MENÚ ESPECIAL Patatas bravas Fajitas de pollo Profiteroles y pan Hot & spicy fried potatoes Chicken fajitas Cream puffs and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2905/695 GT: 23 GS: 9 HC: 93 AZ: 18 PROT: 28 SAL: 2
14 Sopa de fideos Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 Garbanzos con espinacas (eco.) con huevo duro Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan Stew with spinach (eco.) with hard-boiled egg Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	16 Fideuá Filete de merluza al curry con ensalada de lechuga y quinoa Fruta de temporada y pan integral Fideua (fine paella) Hake fillet in curry with lettuce salad with quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Chicken nuggets with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 Fritura variada con ensalada Arroz al horno Postre lácteo y pan Assorted fried fish platter with salad Baked rice Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	20 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3576/856 GT: 29 GS: 5 HC: 118 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
21 Paella de verduras (eco.) Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Vegetable paella (eco.) Hake slice with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con pisto Fruta de temporada y pan integral Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with ratatouille Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Hake with tomato pil pil with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Carrones (integrales) con salsa carbonara Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Grilled burger with teriyaki sauce with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3038/727 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1
28 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Cod delights with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	29 Fideuá Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Spanish omelette with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Sopa de estrellas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Star pasta soup Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	31 Arroz integral con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan Brown rice with tomato sauce Grilled hotdogs with lettuce and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos				VE: 3367/805 GT: 29 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES