

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**FESTIVO**

2  
Arroz con salsa de tomate  
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan integral  
Rice with tomato sauce  
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.336/798 GT:22 GS:5 HC:124 AZ:25 PROT:33 SAL:3

3  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
Fruta (eco.) y pan  
Zucchini cream  
Chicken in garlic sauce with french fries  
Fruit and bread

VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1

6  
Coditos a la napolitana  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread

VE:2.735/654 GT:13 GS:4 HC:95 AZ:15 PROT:38 SAL:1

7  
Lentejas estofadas con arroz  
Tortilla francesa de queso con brócoli salteado  
Fruta y pan  
Lentil soup with rice  
Cheese omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread

VE:2.691/644 GT:6 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:1

8  
Sopa de fideos  
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas  
Fruta (eco.) y pan integral  
Noodle soup  
Grilled hamburger with mashed potatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.207/528 GT:18 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:29 SAL:3

**FESTIVO**

10  
Crema de calabaza  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Pumpkin soup  
Grilled tenderloin with lettuce & olives  
Fruit and bread

VE:2.437/583 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:27 SAL:2

13  
Lentejas (eco) con chorizo  
Pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco  
Fruta y pan  
Lentils with chorizo  
Grilled turkey with tomato, carrot and fresh cheese salad  
Fruit and bread

VE:3.011/720 GT:9 GS:0 HC:113 AZ:28 PROT:31 SAL:1

14  
Fideuá  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Fideua (fine paella)  
Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:3.385/810 GT:24 GS:2 HC:102 AZ:40 PROT:43 SAL:1

15  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1

**JORNADA GRIEGA**

16  
Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)  
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras  
Yogur con miel y pan  
"Spanakorizo" rice  
Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables  
Yogurt with honey and bread

VE:4.314/1.032 GT:56 GS:14 HC:95 AZ:21 PROT:31 SAL:5

17  
Judías verdes con tomate  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso  
Fruta y pan  
Green beans with tomatoe  
Spanish omelette with lettuce, ham & cheese  
Fruit and bread

VE:2.951/706 GT:30 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:19 SAL:2

20  
Crema de puerros  
Magro en salsa con patatas dado  
Yogur y pan  
Cream of leek  
Lean pork in sauce with diced potatoes  
Yoghurt and bread

VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1

21  
Arroz con pollo  
Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with chicken  
Baked lacón pork with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.401/814 GT:21 GS:5 HC:121 AZ:25 PROT:38 SAL:3

22  
Alubias estofadas con verduras  
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan integral  
Braised beans with vegetables  
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.958/708 GT:19 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:39 SAL:1

23  
Macarrones (integrales) con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Macaroni (whole grain) with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.717/650 GT:9 GS:0 HC:111 AZ:29 PROT:32 SAL:1

24  
Sopa minestrone  
Filete de pollo al horno con arroz salteado  
Fruta y pan  
Minestrone soup  
Baked chicken with sautéed rice  
Fruit and bread

VE:2.240/536 GT:3 GS:0 HC:97 AZ:26 PROT:30 SAL:3

27  
Arroz a la milanesa  
Lomo a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.)  
Yogur y pan  
Milanese rice  
Grilled tenderloin with sautéed vegetable stew with carrot (eco)  
Yoghurt and bread

VE:2.853/683 GT:16 GS:7 HC:97 AZ:13 PROT:36 SAL:3

28  
Lentejas estofadas con verduras  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread

VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1

29  
Crema de zanahoria  
Fajitas de ternera al curry  
Fruta y pan integral  
Carrot cream  
Curried beef fajitas  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.557/851 GT:22 GS:25 HC:135 AZ:31 PROT:28 SAL:1

30  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1