

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a> . <b>LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</b>				<b>1</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	<b>2</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>3</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>4</b> Salteado de arroz con curry de verduras San Jacobo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Stir-fried rice with vegetable curry Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.189/763 GT:31 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:23 SAL:1	<b>5</b> Alubias estofadas a la riojana Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan integral Rioja style cooked beans Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.569/854 GT:31 GS:6 HC:99 AZ:30 PROT:48 SAL:2	<b>6</b> Espaguetis a la boloñesa Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Bolognese spaghetti Turkey omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.704/647 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:26 PROT:31 SAL:2	<b>7</b> Crema casera de calabaza dulce (eco.) Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.699/646 GT:29 GS:5 HC:99 AZ:17 PROT:25 SAL:3	<b>8</b> Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	<b>9</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>11</b> Crema de verduras (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Vegetables cream (eco.) Burrito vegetal with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.077/736 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1	<b>12</b> Macarrones (integrales) con salsa pesto Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta (eco.) y pan integral Macaroni (whole grain) with pesto Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.104/743 GT:23 GS:3 HC:94 AZ:21 PROT:36 SAL:2	<b>13</b> Gratén de coliflor con bechamel Pollo tikka Masala con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Tikka Masada chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.405/1.054 GT:38 GS:10 HC:131 AZ:29 PROT:49 SAL:2	<b>14</b> Lentejas guisadas con chorizo Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados Fruta y pan integral Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.593/620 GT:7 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:29 SAL:2	<b>15</b> FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>16</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>17</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
<b>18</b> DIA SIN GLUTEN Patatas gratinadas Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Potatoes au gratin Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.624/628 GT:23 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:28 SAL:1	<b>19</b> Sopa de arroz con arroz integral Garbanzos estofados con verduras Fruta (eco.) y pan integral Rice soup with brown rice Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.972/711 GT:7 GS:0 HC:129 AZ:27 PROT:34 SAL:2	<b>20</b> Crema de calabacín con queso Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada y patatas fritas Fruta y pan Courgette soup with cheese French omelette with red ham with salad & french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.993/716 GT:31 GS:4 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:2	<b>21</b> JGG AMERICANA American mac 'n cheese Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado y pan integral American mac 'n cheese Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato Ice cream and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.620/866 GT:29 GS:14 HC:98 AZ:28 PROT:50 SAL:1	<b>22</b> Salteado de judías verdes Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Sautéed green beans Beef meatballs with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1	<b>23</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>25</b> Vichyssoise con picatostes Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Vichyssoise with croutons Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.687/882 GT:47 GS:11 HC:78 AZ:18 PROT:37 SAL:2	<b>26</b> Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con brócoli salteado Fruta y pan integral Stewed lentils Spanish omelette with sautéed broccoli Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:121 AZ:26 PROT:35 SAL:1	<b>27</b> Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2	<b>28</b> Empedrado de alubias Estofado de soja con patatas panaderas Fruta y pan integral White bean salad Soy stew with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.828/677 GT:18 GS:2 HC:104 AZ:28 PROT:28 SAL:1	<b>29</b> Arroz tres delicias clásico Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Classic three delights rice Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.996/956 GT:44 GS:5 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:1	<b>30</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta

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