

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024



MAYEX

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a> según la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos), recogida en el Reglamento Europeo 1169/2011</p>	<p><b>1</b></p> <p>Crema de verduras Estofado de pollo con zanahorias y papas Fruta y pan Vegetables cream Chicken stew with carrot &amp; potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.853/683 GT:16 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada Fruta y <b>pan integral</b> Lentil stew Spanish omelette with salad Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.475/592 GT:11 GS:1 HC:103 AZ:27 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pescado Lomo de cerdo en su jugo con cous cous Fruta y pan Fish soup Roasted pork loin with cous cous Fruit and bread</p> <p>VE:2.900/694 GT:15 GS:4 HC:98 AZ:26 PROT:40 SAL:4</p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de zanahoria Espaguetis con boloñesa de ternera Yogur y pan Carrot purée Spaghetti with beef bolognese Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.734/654 GT:13 GS:3 HC:109 AZ:15 PROT:25 SAL:1</p>
<p><b>7</b></p> <p>Crema de champiñones Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con judías verdes salteadas Yogur y pan Mushroom cream Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with sautéed green beans Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.863/685 GT:22 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:47 SAL:3</p>	<p><b>8</b></p> <p>Puré de acelgas Macarrones a la amatriciana Fruta y pan Swiss chard purée Macaroni in amatriciana sauce Fruit and bread</p> <p>VE:2.842/680 GT:14 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:21 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de ternera Jamoncitos de pollo al limón con pisto Gelatina y <b>pan integral</b> Veal soup Lemon chicken drumsticks with ratatouille Jelly and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.337/559 GT:14 GS:2 HC:67 AZ:22 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza Arroz a la cubana Fruta y pan Pumpkin soup Cuban style rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.248/777 GT:20 GS:5 HC:123 AZ:27 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>11</b></p> <p>Rancho canario Abadejo al horno con papas guisadas Fruta y pan Canary island stew Baked haddock with boiled potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.788/667 GT:8 GS:1 HC:105 AZ:28 PROT:49 SAL:2</p>
<p><b>14</b></p> <p>Sopa de pollo con fideos Lomo al ajillo con zanahoria y guisantes Fruta y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with peas &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:2.245/537 GT:11 GS:3 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de berros Filete de merluza al horno con papas arrugadas y mojo Yogur y pan Watercress purée Baked hake with potatoes in their skins &amp; mojo sauce Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.663/637 GT:22 GS:4 HC:72 AZ:10 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de verduras Paella Fruta y <b>pan integral</b> Vegetables purée Paella rice Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.600/622 GT:12 GS:1 HC:114 AZ:27 PROT:20 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Estofado de pollo con salteado de verduras Fruta y pan Carrot and Broccoli cream Chicken stew with sautéed vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.830/677 GT:16 GS:4 HC:97 AZ:30 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de espinacas y manzana Empanada de atún Fruta y pan Soup of spinach and apple Tuna pie Fruit and bread</p> <p>VE:2.713/649 GT:19 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:21 SAL:3</p>
<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabaza Pollo en salmorejo con papas dado Fruta y pan Pumpkin soup Chicken in salmorejo with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.315/793 GT:34 GS:6 HC:84 AZ:26 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de fideos Lentejas compuestas con arroz Fruta y pan Noodle soup Lentil stew with rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.047/729 GT:4 GS:0 HC:150 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria Abadejo a la marinera con papas guisadas Yogur y <b>pan integral</b> Carrot cream Haddock in sauce with boiled potatoes Yoghurt and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.546/609 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:16 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Puré de verduras Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables purée Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.943/704 GT:28 GS:9 HC:87 AZ:31 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de espárragos Tortilla española con jamón york Gelatina y pan Asparagus cream Spanish omelette with cooked ham Jelly and bread</p> <p>VE:2.240/536 GT:12 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:28 SAL:3</p>
<p><b>28</b></p> <p>Sopa de pescado Huevos rotos con jamón con papas fritas Fruta y pan Fish soup Scrambled eggs with potatoes &amp; ham with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:3.569/854 GT:49 GS:6 HC:82 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>JORNADA VASCA</b> Alubias pintas estofadas Bacalao al pil pil con patatas y pimientos fritos Cuajada con miel y pan Stewed pinto beans Cod with pil pil sauce with fried potatoes and peppers Curd with honey and bread</p> <p>VE:2.897/693 GT:15 GS:3 HC:92 AZ:21 PROT:50 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de verduras Carne con papas Fruta y pan Vegetables cream Meat with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.029/725 GT:25 GS:5 HC:86 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de legumbres Espaguetis con boloñesa de atún Yogur y pan Cream of legumes Spaguettis with tuna bolognese sauce Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.277/784 GT:12 GS:3 HC:132 AZ:12 PROT:33 SAL:2</p>	