

MES: Septiembre 2023



MAYEX

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es según la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos), recogida en el Reglamento Europeo 1169/2011

1

4

5

6

7

8

Crema de verduras
Albóndigas con tomate con arroz
Fruta y pan
Vegetables cream
Meatballs with tomato sauce with rice
Fruit and bread

Sopa de pollo con fideos
Tortilla española con ensalada
Fruta y pan
Chicken soup with noodles
Spanish omelette with salad
Fruit and bread

Crema de calabaza
Espaguetis a la napolitana con atún
Fruta y pan
Pumpkin soup
Napolitan spaghetti with tuna
Fruit and bread

VE:3.415/817 GT:23 GS:8 HC:122 AZ:28 PROT:32 SAL:1

VE:2.098/502 GT:10 GS:1 HC:82 AZ:25 PROT:24 SAL:3

VE:3.533/845 GT:24 GS:1 HC:128 AZ:28 PROT:40 SAL:2

11

12

13

14

15

Crema de puerros
Paella
Fruta y pan
Cream of leek
Paella rice
Fruit and bread

Potaje de lentejas
Filete de merluza al mojo verde con papas arrugadas
Fruta y pan
Lentil stew
Hake steak in green mojo sauce with wrinkled potato
Fruit and bread

Sopa primavera
Estofado de pollo con verduras
Fruta y pan
Spring soup
Chicken stew with vegetables
Fruit and bread

FESTIVO

Sopa de pescado
Lomo adobado con verduritas
Compota de manzana y pan
Fish soup
Marinated tenderloin with vegetables
Apple compote and bread

VE:2.550/610 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:27 PROT:19 SAL:1

VE:2.730/653 GT:6 GS:1 HC:107 AZ:26 PROT:46 SAL:6

VE:2.349/562 GT:7 GS:2 HC:91 AZ:31 PROT:38 SAL:2

VE:1.894/453 GT:10 GS:3 HC:58 AZ:15 PROT:32 SAL:2

18

19

20

21

22

Potaje canario
Tortilla española con jamón york
Fruta y pan
Canary island stew
Spanish omelette with cooked ham
Fruit and bread

Crema de legumbres
Marmitako de atún con papas guisadas
Gelatina y pan
Cream of legumes
Marmitako tuna with boiled potatoes
Jelly and bread

Arroz tres delicias
Estofado a la jardinera con judías verdes salteadas
Fruta y pan
Chinese fried rice
Vegetables stew with sautéed green beans
Fruit and bread

Crema de zanahoria
Pasta a la napolitana
Fruta y pan
Carrot cream
Napolitan pasta
Fruit and bread

Puré de verduras
Contramuslo de pollo al horno con cous cous
Yogur de soja y pan
Vegetables purée
Baked chicken with cous cous
Soy yoghurt and bread

VE:2.349/562 GT:12 GS:2 HC:86 AZ:26 PROT:29 SAL:4

VE:3.373/807 GT:7 GS:0 HC:151 AZ:26 PROT:30 SAL:2

VE:3.315/793 GT:11 GS:3 HC:130 AZ:28 PROT:42 SAL:1

VE:2.977/712 GT:11 GS:2 HC:131 AZ:32 PROT:21 SAL:1

VE:2.613/625 GT:10 GS:1 HC:76 AZ:7 PROT:47 SAL:1

25

26

27

28

29

Sopa de estrellas
Estofado de pavo con pisto
Yogur de soja y pan
Star pasta soup
Turkey stew with ratatouille
Soy yoghurt and bread

Puré de calabaza
Arroz a la cubana
Fruta y pan
Butternut squash purée
Cuban style rice
Fruit and bread

Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín)
Abadejo al horno con papas guisadas
Gelatina y pan
Vegetables cream (potato, carrot, zucchini)
Baked haddock with boiled potatoes
Jelly and bread

Sopa de pescado
Garbanzos compuestos
Fruta y pan
Fish soup
Chickpea stew
Fruit and bread

Crema de berros
Arroz con costillas de cerdo y verduras
Fruta y pan
Watercress purée
Pork ribs with rice & vegetables
Fruit and bread

VE:2.391/572 GT:18 GS:3 HC:64 AZ:6 PROT:36 SAL:3

VE:3.248/777 GT:20 GS:5 HC:123 AZ:27 PROT:28 SAL:3

VE:2.195/525 GT:10 GS:1 HC:84 AZ:24 PROT:33 SAL:2

VE:2.760/660 GT:15 GS:0 HC:111 AZ:27 PROT:25 SAL:1

VE:2.788/667 GT:16 GS:4 HC:110 AZ:26 PROT:23 SAL:4