

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](mailto: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 (sin gluten)  
Vegetables cream  
Meatballs with tomato sauce with rice  
Fruit and bread (gluten free)

Sopa de pollo con fideos con pasta (sin gluten)  
Tortilla española con ensalada  
Fruta y pan (sin gluten)  
Chicken soup with noodles with pasta (gluten free)  
Spanish omelette with salad  
Fruit and bread (gluten free)

Crema de calabaza  
Espaguetis a la napolitana con pasta (sin gluten)  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pumpkin soup  
Napolitan spaghetti with pasta (gluten free)  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.482/833 GT:28 GS:10 HC:120 AZ:27 PROT:30 SAL:2

VE:2.617/626 GT:20 GS:4 HC:93 AZ:30 PROT:24 SAL:3

VE:3.299/789 GT:18 GS:4 HC:138 AZ:33 PROT:21 SAL:2

11

12

13

14

15

Crema de puerros  
Paella  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Paella rice  
Fruit and bread (gluten free)

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

Sopa primavera  
Estofado de pollo con verduras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Spring soup  
Chicken stew with vegetables  
Fruit and bread (gluten free)

**FESTIVO**

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

VE:2.617/626 GT:12 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:17 SAL:1

VE:2.796/669 GT:11 GS:3 HC:105 AZ:25 PROT:44 SAL:6

VE:2.416/578 GT:12 GS:4 HC:89 AZ:30 PROT:36 SAL:2

VE:1.960/469 GT:15 GS:5 HC:56 AZ:14 PROT:30 SAL:2

18

19

20

21

22

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

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

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

Crema de zanahoria  
Pasta (sin gluten) a la napolitana  
Fruta y pan (sin gluten)  
Carrot cream  
Pasta (gluten-free) Napolitan  
Fruit and bread (gluten free)

Puré de verduras  
Contrauslo de pollo al horno con salteado de verduras  
Yogur y pan (sin gluten)  
Vegetables purée  
Baked chicken with sautéed vegetables  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.416/578 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:27 SAL:4

VE:3.440/823 GT:12 GS:2 HC:149 AZ:25 PROT:28 SAL:3

VE:3.382/809 GT:16 GS:5 HC:128 AZ:27 PROT:40 SAL:2

VE:2.722/651 GT:14 GS:4 HC:117 AZ:31 PROT:15 SAL:1

VE:2.537/607 GT:22 GS:7 HC:58 AZ:13 PROT:41 SAL:2

25

26

27

28

29

Sopa de estrellas con pasta (sin gluten)  
Estofado de pavo con pisto  
Yogur y pan (sin gluten)  
Star pasta soup with pasta (gluten free)  
Turkey stew with ratatouille  
Yoghurt and bread (gluten free)

Puré de calabaza  
Arroz a la cubana  
Fruta y pan (sin gluten)  
Butternut squash purée  
Cuban style rice  
Fruit and bread (gluten free)

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

Sopa de pescado  
Garbanzos compuestos  
Fruta y pan (sin gluten)  
Fish soup  
Chickpea stew  
Fruit and bread (gluten free)

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

VE:2.964/709 GT:30 GS:9 HC:78 AZ:17 PROT:35 SAL:3

VE:3.315/793 GT:25 GS:7 HC:121 AZ:26 PROT:26 SAL:4

VE:2.261/541 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:24 PROT:31 SAL:2

VE:2.826/676 GT:20 GS:2 HC:109 AZ:26 PROT:23 SAL:1

VE:2.855/683 GT:21 GS:6 HC:108 AZ:25 PROT:21 SAL:4