

MES: Octubre 2023



MAYEX

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Potaje de lentejas  
Abadejo al horno con menestra de verduras salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Lentil stew  
Baked haddock with vegetable stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.508/600 GT:12 GS:3 HC:101 AZ:25 PROT:37 SAL:3

3

Puré de acelgas  
Macarrones a la amatriciana con pasta (sin gluten)  
Yogur y pan (sin gluten)  
Swiss chard purée  
Macaroni in amatriciana sauce with pasta (gluten free)  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.244/776 GT:28 GS:8 HC:111 AZ:17 PROT:24 SAL:3

4

Crema de calabacín y zanahoria  
Jamoncitos de pollo al horno con verduras y papitas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Zucchini & carrot cream  
Baked chicken drumsticks with vegetables and crisps  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.780/665 GT:20 GS:5 HC:85 AZ:26 PROT:39 SAL:2

5

Sopa de ternera (sin gluten)  
Tortilla española con ensalada  
Gelatina y pan (sin gluten)  
Veal soup (gluten free)  
Spanish omelette with salad  
Jelly and bread (gluten free)

VE:1.981/474 GT:15 GS:3 HC:67 AZ:21 PROT:21 SAL:1

6

Crema de legumbres  
Carne con papas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of legumes  
Meat with potatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.803/910 GT:26 GS:6 HC:124 AZ:26 PROT:47 SAL:2

9

Sopa de pescado  
Pollo en salsa de champiñones con zanahorias baby  
Fruta y pan (sin gluten)  
Fish soup  
Chicken in mushroom sauce with baby carrots  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.608/624 GT:16 GS:5 HC:83 AZ:26 PROT:43 SAL:1

10

Puré de verduras  
Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con papas arrugadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Vegetables purée  
Seafaring hake (tomato, onion, garlic and spices) with wrinkled potato  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.671/639 GT:15 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:33 SAL:3

11

Crema de calabaza  
Matrimonio  
Yogur y pan (sin gluten)  
Pumpkin soup  
Fresh & canned anchovies  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.399/574 GT:21 GS:7 HC:79 AZ:13 PROT:22 SAL:3

12

**FESTIVO**

13

Puré de verduras  
Pescado al horno con verduras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Vegetables purée  
Baked fish with vegetables  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.245/537 GT:13 GS:2 HC:82 AZ:28 PROT:27 SAL:2

16

Crema de zanahoria  
Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas  
Compota de manzana y pan (sin gluten)  
Carrot cream  
Meatballs with vegetables with vegetable stew  
Apple compote and bread (gluten free)

VE:2.750/658 GT:29 GS:11 HC:73 AZ:21 PROT:26 SAL:1

17

Crema de puerros  
Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Lemon chicken drumsticks with baby carrots  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.470/591 GT:13 GS:5 HC:84 AZ:28 PROT:38 SAL:1

18

Sopa de pollo con fideos con pasta (sin gluten)  
Arroz a la cubana  
Fruta y pan (sin gluten)  
Chicken soup with noodles with pasta (gluten free)  
Cuban style rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.691/883 GT:29 GS:8 HC:129 AZ:30 PROT:30 SAL:4

19

Rancho canario con pasta (sin gluten)  
Abadejo al horno con papas guisadas  
Yogur y pan (sin gluten)  
Canary island stew with pasta (gluten free)  
Baked haddock with boiled potatoes  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.148/753 GT:25 GS:8 HC:94 AZ:19 PROT:50 SAL:2

20

Ensalada César  
Pasta a la napolitana con pasta (sin gluten)  
Fruta y pan (sin gluten)  
Caesar salad  
Napolitan pasta with pasta (gluten free)  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.592/859 GT:28 GS:6 HC:127 AZ:33 PROT:25 SAL:1

23

Crema de espinacas  
Atún con tomate con papas guisadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Spinach cream  
Stewed tuna with tomato sauce with boiled potatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.043/728 GT:21 GS:4 HC:97 AZ:25 PROT:43 SAL:2

24

Guisantes salteados  
Pasta a la carbonara con pasta (sin gluten)  
Fruta y pan (sin gluten)  
Sautéed peas  
Pasta in carbonara sauce with pasta (gluten free)  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.838/918 GT:23 GS:5 HC:155 AZ:38 PROT:30 SAL:1

25

Crema de champiñones  
Tortilla española con ensalada  
Fruta y pan (sin gluten)  
Mushroom cream  
Spanish omelette with salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.537/607 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:25 PROT:30 SAL:1

26

Sopa de pescado  
Lomo de cerdo al horno con manzana con pisto  
Gelatina y pan (sin gluten)  
Fish soup  
Baked pork loin with apple with ratatouille  
Jelly and bread (gluten free)

VE:2.767/662 GT:23 GS:6 HC:74 AZ:24 PROT:42 SAL:2

27

Puré de verduras  
Filete de merluza al horno con papas arrugadas  
Yogur y pan (sin gluten)  
Vegetables purée  
Baked hake with wrinkled potato  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.316/554 GT:17 GS:5 HC:69 AZ:11 PROT:33 SAL:3

30

Potaje de berros  
Arroz a la cubana  
Fruta y pan (sin gluten)  
Watercress stew  
Cuban style rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.419/818 GT:27 GS:8 HC:122 AZ:27 PROT:27 SAL:5

31

Sopa de picadillo con pasta (sin gluten)  
Estofado de pollo con verduras y papitas  
Yogur y pan (sin gluten)  
Soup with ham & egg bits with pasta (gluten free)  
Chicken stew with vegetables and crisps  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.206/767 GT:27 GS:9 HC:88 AZ:15 PROT:45 SAL:4

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