

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023



MAYEX

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de lentejas Abadejo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Lentil stew Baked haddock with vegetable stew Fruit and bread</p> <p>VE:2.441/584 GT:7 GS:1 HC:103 AZ:26 PROT:39 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de acelgas Macarrones a la amatriciana Yogur y pan Swiss chard purée Macaroni in amatriciana sauce Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.725/652 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:12 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con verduras y papitas Fruta y pan Zucchini &amp; carrot cream Baked chicken drumsticks with vegetables and crisps Fruit and bread</p> <p>VE:2.713/649 GT:15 GS:3 HC:87 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de ternera Tortilla española con ensalada Gelatina y pan Veal soup Spanish omelette with salad Jelly and bread</p> <p>VE:2.015/482 GT:11 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de legumbres Carne con papas Fruta y pan Cream of legumes Meat with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.736/894 GT:21 GS:4 HC:126 AZ:26 PROT:49 SAL:2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa de pescado Pollo en salsa de champiñones con zanahorias baby Fruta y pan Fish soup Chicken in mushroom sauce with baby carrots Fruit and bread</p> <p>VE:2.541/608 GT:11 GS:3 HC:85 AZ:27 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Puré de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con papas arrugadas Fruta y pan Vegetables purée Seafaring hake (tomato, onion, garlic and spices) with wrinkled potato Fruit and bread</p> <p>VE:2.604/623 GT:10 GS:1 HC:100 AZ:28 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabaza Matrimonio Yogur y pan Pumpkin soup Fresh &amp; canned anchovies Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.332/558 GT:16 GS:5 HC:81 AZ:14 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré de verduras Empanada de atún Fruta y pan Vegetables purée Tuna pie Fruit and bread</p> <p>VE:2.759/660 GT:20 GS:3 HC:101 AZ:27 PROT:20 SAL:1</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Compota de manzana y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with vegetable stew Apple compote and bread</p> <p>VE:2.684/642 GT:24 GS:9 HC:75 AZ:22 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de puerros Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby Fruta y pan Cream of leek Lemon chicken drumsticks with baby carrots Fruit and bread</p> <p>VE:2.404/575 GT:8 GS:3 HC:86 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de pollo con fideos Arroz a la cubana Fruta y pan Chicken soup with noodles Cuban style rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.173/759 GT:19 GS:5 HC:118 AZ:24 PROT:30 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Rancho canario Abadejo al horno con papas guisadas Yogur y pan Canary island stew Baked haddock with boiled potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.629/629 GT:15 GS:5 HC:83 AZ:13 PROT:50 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada César Canelones con tomate Fruta y pan Caesar salad Cannelloni with tomato Fruit and bread</p> <p>VE:3.344/800 GT:29 GS:5 HC:107 AZ:27 PROT:27 SAL:2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de espinacas Atún con tomate con papas guisadas Fruta y pan Spinach cream Stewed tuna with tomato sauce with boiled potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.976/712 GT:16 GS:2 HC:99 AZ:26 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Guisantes salteados Pasta a la carbonara Fruta y pan Sautéed peas Pasta in carbonara sauce Fruit and bread</p> <p>VE:3.320/794 GT:13 GS:2 HC:144 AZ:33 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de champiñones Tortilla española con ensalada Fruta y pan Mushroom cream Spanish omelette with salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.470/591 GT:15 GS:2 HC:85 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de pescado Lomo de cerdo al horno con manzana con pisto Gelatina y pan Fish soup Baked pork loin with apple with ratatouille Jelly and bread</p> <p>VE:2.700/646 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>Puré de verduras Filete de merluza al horno con papas arrugadas Yogur y pan Vegetables purée Baked hake with wrinkled potato Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.249/538 GT:12 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:35 SAL:3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Potaje de berros Arroz a la cubana Fruta y pan Watercress stew Cuban style rice Fruit and bread</p> <p>VE:3.352/802 GT:22 GS:6 HC:124 AZ:28 PROT:29 SAL:4</p>	<p><b>31</b></p> <p>Sopa de picadillo Estofado de pollo con verduras y papitas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Chicken stew with vegetables and crisps Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.688/643 GT:17 GS:6 HC:77 AZ:10 PROT:45 SAL:4</p>			<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>