

MES: Noviembre 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

FESTIVO

2

Sopa de pollo con fideos
Matrimonio
Fruta y pan
Chicken soup with noodles
Fresh & canned anchovies
Fruit and bread

VE:2.374/568 GT:11 GS:2 HC:98 AZ:26 PROT:23 SAL:4

3

Crema de verduras
Abadejo al horno con papas panaderas
Compota de manzana y pan
Vegetables cream
Baked haddock with grilled potatoes
Apple compote and bread

VE:2.132/510 GT:13 GS:1 HC:75 AZ:18 PROT:33 SAL:1

6

Sopa de ternera
Pollo en salmorejo con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Veal soup
Chicken in salmorejo with vegetable stew
Fruit and bread

VE:2.525/604 GT:14 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:43 SAL:2

7

Crema de zanahoria
Merluza con pil pil de tomate con papas panaderas
Fruta y pan
Carrot cream
Hake with tomato pil pil with grilled potatoes
Fruit and bread

VE:2.922/699 GT:22 GS:3 HC:91 AZ:31 PROT:30 SAL:1

8

Potaje de judías
Tortilla española con ensalada
Yogur de soja y pan
Bean stew
Spanish omelette with salad
Soy yoghurt and bread

VE:1.981/474 GT:11 GS:1 HC:62 AZ:6 PROT:29 SAL:2

9

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

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

10

Puré de acelgas
Carne fiesta con papas dado
Gelatina y pan
Swiss chard purée
Meat party with diced potatoes
Jelly and bread

VE:3.745/896 GT:36 GS:5 HC:95 AZ:23 PROT:47 SAL:3

13

Lentejas a la campesina
Abadejo a la marinera con papas guisadas
Fruta y pan
Vegetables lentils
Haddock in sauce with boiled potatoes
Fruit and bread

VE:3.025/724 GT:12 GS:1 HC:126 AZ:25 PROT:38 SAL:3

14

Sopa de fideos
Cous cous de pollo con garbanzos
Fruta y pan
Noodle soup
Cous cous with chicken and chickpeas
Fruit and bread

VE:3.001/718 GT:5 GS:1 HC:142 AZ:30 PROT:28 SAL:2

15

Puré de verduras
Cazuela de calamar (pota) y merluza a la marinera
Fruta y pan
Vegetables purée
Shrimp pot & sailor style hake
Fruit and bread

VE:2.295/549 GT:6 GS:0 HC:95 AZ:27 PROT:30 SAL:1

16

JORNADA GRIEGA

Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras
Yogur de soja y pan
"Spanakorizo" rice
Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables
Soy yoghurt and bread

VE:4.230/1.012 GT:55 GS:12 HC:89 AZ:12 PROT:32 SAL:5

17

Sopa de pescado
Huevos rotos con jamón y champiñones
Fruta y pan
Fish soup
Scrambled eggs with potatoes, ham & mushrooms
Fruit and bread

VE:2.454/587 GT:17 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:31 SAL:3

20

Puré de acelgas
Lomo asado en salsa con judías verdes salteadas
Fruta y pan
Swiss chard purée
Roasted tenderloin in gravy with sautéed green beans
Fruit and bread

VE:2.922/699 GT:18 GS:4 HC:101 AZ:29 PROT:37 SAL:3

21

Puré de zanahoria
Marmitako de atún
Gelatina y pan
Carrot purée
Marmitako tuna
Jelly and bread

VE:2.341/560 GT:7 GS:0 HC:104 AZ:28 PROT:16 SAL:1

22

Crema de verduras
Paella
Fruta y pan
Vegetables cream
Paella rice
Fruit and bread

VE:2.650/634 GT:11 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:19 SAL:1

23

Sopa de ternera
Tortilla española con ensalada
Fruta y pan
Veal soup
Spanish omelette with salad
Fruit and bread

VE:2.132/510 GT:11 GS:1 HC:82 AZ:25 PROT:24 SAL:2

24

Guisantes salteados
Pasta a la napolitana
Yogur de soja y pan
Sautéed peas
Neapolitan pasta
Soy yoghurt and bread

VE:3.380/809 GT:14 GS:1 HC:131 AZ:13 PROT:38 SAL:1

27

Sopa de estrellas
Garbanzos compuestos
Yogur de soja y pan
Star pasta soup
Chickpea stew
Soy yoghurt and bread

VE:2.584/618 GT:17 GS:0 HC:90 AZ:7 PROT:26 SAL:2

28

Crema de calabaza
Arroz a la cubana
Fruta y pan
Pumpkin soup
Cuban style rice
Fruit and bread

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

29

Sopa de pescado
Estofado de pavo a la jardinera con pisto
Gelatina y pan
Fish soup
Turkey & vegetable stew with ratatouille
Jelly and bread

VE:2.449/586 GT:15 GS:3 HC:76 AZ:23 PROT:34 SAL:1

30

Puré de legumbres
Abadejo al horno con papas guisadas
Fruta y pan
Legume purée
Baked haddock with boiled potatoes
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:11 GS:2 HC:115 AZ:27 PROT:44 SAL:2