

MES: Diciembre 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
Sopa de ternera (sin gluten)
Pollo en salmorejo con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Veal soup (gluten free)
Chicken in salmorejo with vegetable stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.491/596 GT:18 GS:5 HC:72 AZ:23 PROT:41 SAL:1

4

Crema de verduras
Paella
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Paella rice
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.717/650 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:17 SAL:1

5

Crema de zanahoria
Abadejo a la marinera con papas guisadas
Gelatina y pan (sin gluten)
Carrot cream
Haddock in sauce with boiled potatoes
Jelly and bread (gluten free)

VE:2.663/637 GT:21 GS:4 HC:88 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

11

Crema de puerros
Filete de merluza al horno con papas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)
Cream of leek
Baked hake with grilled potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.366/566 GT:11 GS:2 HC:91 AZ:26 PROT:29 SAL:1

12

Potaje de lentejas
Albóndigas a la jardinera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)
Lentil stew
Meatballs with vegetables with rice
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.666/877 GT:25 GS:10 HC:133 AZ:27 PROT:36 SAL:3

13

Puré de verduras
Tortilla española con ensalada
Yogur y pan (sin gluten)
Vegetables purée
Spanish omelette with salad
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.236/535 GT:22 GS:6 HC:65 AZ:12 PROT:23 SAL:1

14

Crema de brócoli y zanahoria
Abadejo al ajillo con papas arrugadas
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot and Broccoli cream
Haddock with garlic with wrinkled potato
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.939/703 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:26 PROT:34 SAL:3

15

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

VE:2.086/499 GT:17 GS:6 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

18

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

VE:2.516/602 GT:17 GS:4 HC:101 AZ:28 PROT:19 SAL:3

19

Sopa de ternera con pasta (sin gluten)
Jamoncitos de pollo asados con pisto
Fruta y pan (sin gluten)
Veal soup with pasta (gluten free)
Grilled chicken thigh with ratatouille
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.022/723 GT:23 GS:5 HC:89 AZ:30 PROT:44 SAL:2

20

Rancho canario con pasta (sin gluten)
Atún con tomate con papas guisadas
Gelatina y pan (sin gluten)
Canary island stew with pasta (gluten free)
Stewed tuna with tomato sauce with boiled potatoes
Jelly and bread (gluten free)

VE:3.833/917 GT:27 GS:6 HC:115 AZ:31 PROT:56 SAL:2

21

Crema de calabaza
Arroz a la cubana
Fruta y pan (sin gluten)
Pumpkin soup
Cuban style rice
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.315/793 GT:25 GS:7 HC:121 AZ:26 PROT:26 SAL:3

22

Crema de calabacín y zanahoria
Espaguetis con boloñesa de ternera con pasta (sin gluten)
Flan de queso y pan (sin gluten)
Zucchini & carrot cream
Spaghetti with beef bolognese with pasta (gluten free)
Cheese crème caramel and bread (gluten free)

VE:3.687/882 GT:32 GS:11 HC:126 AZ:26 PROT:24 SAL:1

25

26

27

28

29