

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>			1 Canelones de carne Delicias de bacalao con guisantes salteados Fruta y pan Meat cannelloni Cod delights with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	3 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3431/821 GT: 25 GS: 3 HC: 114 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1
5 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	6 Sopa de cocido Cocido completo "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Arroz con pollo y cúrcuma Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral Rice with chicken & turmeric Baked lacón pork with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	9 Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3209/768 GT: 22 GS: 5 HC: 104 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
12 Sopa de picadillo Filete de lenguadina a la romana con menestra de verduras salteadas Postre lácteo y pan Soup with ham & egg bits Battered & fried yellowfin sole with vegetable stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	13 Gazpacho Pollo al curry con arroz salteado Fruta y pan Gazpacho Chicken in curry sauce with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	15 Crema de zanahoria Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Hake in marinade with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3398/813 GT: 25 GS: 5 HC: 107 AZ: 32 PROT: 76 SAL: 2
19 Salteado de judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Sautéed green beans with ham Baked chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)	20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Gazpacho Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Gazpacho Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)	22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit)	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	25 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2858/684 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)	27 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)	28 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)	29 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)