

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 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 elgustodecrecer@aramark.es					1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	6 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	8 Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	VE: 3183/762 GT: 23 GS: 3 HC: 110 AZ: 28 PROT: 30 SAL: 2	
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Curried beef fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3446/824 GT: 24 GS: 10 HC: 112 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 1	
18 Arroz tres delicias Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce, tomato & onion salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Macarrones (integrales) gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Squid strips with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3127/748 GT: 25 GS: 5 HC: 100 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2	
25 Fideuá Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	30 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta		VE: 3067/734 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 1	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3175/759 GT: 29 GS: 7 HC: 96 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
18	19	20	21	22	VE: 3261/780 GT: 29 GS: 7 HC: 100 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3006/719 GT: 22 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA, SOJA, FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3175/759 GT: 27 GS: 6 HC: 95 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
18	19	20	21	22	VE: 3262/780 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3067/734 GT: 23 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN GLUTEN, LACTOSA, SOJA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	
		Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
11	12	13	14	15	
Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Beef steak with lettuce, tomato and carrot salad Special desserts and bread (gluten free)	Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked haddock with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3175/759 GT: 27 GS: 6 HC: 95 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
18	19	20	21	22	
Arroz tres delicias Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Postre especial y pan (sin gluten) Chinese fried rice Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, tomato & onion salad Special desserts and bread (gluten free)	Sopa de pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Meatballs with vegetables with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (gluten free)	Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3262/780 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
25	26	27	28	29	
Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (gluten free)	Patatas estofadas Filete de merluza al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked hake with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	VE: 3067/734 GT: 23 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2935/702 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3393/812 GT: 23 GS: 8 HC: 116 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 3066/734 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3056/731 GT: 21 GS: 3 HC: 100 AZ: 25 PROT: 72 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 3201/766 GT: 23 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1
11	12	13	14	15	VE: 3347/801 GT: 22 GS: 8 HC: 115 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 2870/687 GT: 18 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
25	26	27	28	29	VE: 3041/728 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 73 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS NI CERDO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	8 Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3026/724 GT: 19 GS: 2 HC: 108 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 1
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre especial y pan Lentils stew with sweet potato Curried beef fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Special desserts and bread	12 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	VE: 3381/809 GT: 22 GS: 9 HC: 111 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 1
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Postre especial y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, tomato & onion salad Special desserts and bread	19 Sopa de fideos Albóndigas de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Beef meatballs with vegetable stew Fruit and bread	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread	21 Macarrones (integrales) gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Squid strips with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3129/749 GT: 24 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
25 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with ratatouille Fruit and bread	VE: 3013/721 GT: 20 GS: 3 HC: 100 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES, PESCADO BLANCO Y FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2547/609 GT: 13 GS: 2 HC: 97 AZ: 28 PROT: 28 SAL: 1
11	12	13	14	15	VE: 3068/734 GT: 21 GS: 9 HC: 99 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
18	19	20	21	22	VE: 2759/660 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 2587/619 GT: 13 GS: 2 HC: 92 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA, CERDO, VACA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	8 Crema de calabacín con picatostes Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2761/661 GT: 14 GS: 2 HC: 103 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre especial y pan Lentils stew with sweet potato Chicken fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Special desserts and bread	12 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and wholemeal bread	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	VE: 3280/785 GT: 21 GS: 7 HC: 112 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 1
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Postre especial y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, tomato & onion salad Special desserts and bread	19 Sopa de fideos Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Grilled turkey with vegetable stew Fruit and bread	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread	21 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2965/709 GT: 19 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
25 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and bread	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with ratatouille Fruit and bread	VE: 3001/718 GT: 19 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN CERDO, TERNERA Y TOMATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White rice Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	8 Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3028/724 GT: 20 GS: 2 HC: 110 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Chicken fajitas with lettuce & carrot Ice cream and bread	12 Espaguetis salteados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed spaghetti Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and wholemeal bread	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	VE: 3230/773 GT: 23 GS: 8 HC: 108 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
18 Arroz blanco Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y cebolla Helado y pan White rice Battered & fried hake with lettuce salad with onion Ice cream and bread	19 Sopa de fideos Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Grilled turkey with vegetable stew Fruit and bread	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread	21 Macarrones (integrales) Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) Squid strips with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3040/727 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
25 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and bread	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread	28 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan White rice French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3007/719 GT: 19 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 70 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	8 Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3009/720 GT: 20 GS: 2 HC: 107 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Curried beef fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread	12 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce & olives Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	VE: 3420/818 GT: 24 GS: 10 HC: 110 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 1
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, tomato & onion salad Ice cream and bread	19 Sopa de fideos Albóndigas de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Beef meatballs with vegetable stew Fruit and bread	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread	21 Macarrones (integrales) gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Squid strips with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3168/758 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
25 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with ratatouille Fruit and bread	VE: 3003/718 GT: 20 GS: 3 HC: 100 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2822/675 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3449/825 GT: 24 GS: 10 HC: 111 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 2845/681 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2935/702 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3446/824 GT: 24 GS: 10 HC: 112 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 2919/698 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 2851/682 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LECHE, FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2970/711 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 1
11	12	13	14	15	VE: 3357/803 GT: 22 GS: 8 HC: 115 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 2880/689 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
25	26	27	28	29	VE: 3112/744 GT: 20 GS: 4 HC: 105 AZ: 25 PROT: 73 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN NI FRUTAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread (gluten free)	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)	8 Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)	VE: 3039/727 GT: 26 GS: 8 HC: 94 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
11 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Beef steak with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread (gluten free)	12 Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked haddock with lettuce & olives Special desserts and bread (gluten free)	13 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	14 Paella de pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Postre especial y pan (sin gluten) Chicken paella Tuna omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread (gluten free)	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3202/766 GT: 32 GS: 9 HC: 85 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
18 Arroz tres delicias Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan (sin gluten) Chinese fried rice Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, tomato & onion salad Ice cream and bread (gluten free)	19 Sopa de pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Meatballs with vegetables with vegetable stew Special desserts and bread (gluten free)	20 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	21 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked sole fillet with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Special desserts and bread (gluten free)	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3311/792 GT: 33 GS: 9 HC: 91 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
25 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	26 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Special desserts and bread (gluten free)	27 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Postre especial y pan (sin gluten) Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Special desserts and bread (gluten free)	29 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked hake with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3035/726 GT: 26 GS: 8 HC: 86 AZ: 17 PROT: 40 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3126/748 GT: 27 GS: 6 HC: 96 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
18	19	20	21	22	VE: 3213/769 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3006/719 GT: 22 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS NI TOMATE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 3219/770 GT: 23 GS: 3 HC: 114 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3305/791 GT: 23 GS: 8 HC: 112 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 3091/740 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3073/735 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 3200/766 GT: 23 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3407/815 GT: 22 GS: 9 HC: 112 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 1
18	19	20	21	22	VE: 3088/739 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
25	26	27	28	29	VE: 3077/736 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 2870/687 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
11	12	13	14	15	VE: 3031/725 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
18	19	20	21	22	VE: 2749/658 GT: 15 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
25	26	27	28	29	VE: 2805/671 GT: 15 GS: 2 HC: 99 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1

MES: Septiembre 2023

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Sautéed peas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	8 Crema de calabacín con picatostes Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream with croutons Sautéed chickpeas with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2839/679 GT: 13 GS: 1 HC: 119 AZ: 31 PROT: 27 SAL: 1
11 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Fajitas de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan Lentils stew with sweet potato Vegetables Fajitas with lettuce, tomato and carrot salad Ice cream and bread	12 Espaguetis gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin French omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan integral Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread	14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Crema de verduras Alubias estofadas con verduras con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Stewed beans with vegetables with french fries Fruit and bread	VE: 3132/749 GT: 17 GS: 6 HC: 119 AZ: 32 PROT: 29 SAL: 1
18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato & onion salad Ice cream and bread	19 Sopa de fideos Lentejas estofadas con verduras con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Lentils with vegetables with vegetable stew Fruit and bread	20 Crema de zanahoria Garbanzos salteados con patatas fritas Fruta y pan integral Carrot cream Sautéed chickpeas with french fries Fruit and wholemeal bread	21 Macarrones (integrales) gratinados Guisantes salteados con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Sautéed peas with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2945/704 GT: 15 GS: 2 HC: 119 AZ: 28 PROT: 26 SAL: 2
25 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread	27 Crema de calabaza Alubias estofadas con verduras con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Stewed beans with vegetables with french fries Fruit and wholemeal bread	28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Napolitan rice French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Ensalada completa con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Chef salad with ratatouille Fruit and bread	VE: 2784/666 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 28 PROT: 28 SAL: 1