

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	3 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)	7 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)	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	11 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2945/705 GT: 20 GS: 5 HC: 128 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	13 Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2895/693 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	23 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	24 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2879/689 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)				VE: 3211/768 GT: 27 GS: 5 HC: 103 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	2 Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free)	VE: 2751/658 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	7 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)	8 JORNADA CHINA Pasta (sin gluten) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3102/742 GT: 26 GS: 7 HC: 127 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
12 Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	16 Patatas estofadas Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3027/724 GT: 24 GS: 7 HC: 99 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
19 Pasta (sin gluten) al pesto Pescado a la andaluza (sin gluten) con guisantes salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Andalusian style fish (gluten free) with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2864/685 GT: 24 GS: 6 HC: 86 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
26 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 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)		VE: 3143/752 GT: 28 GS: 7 HC: 98 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA, SOJA NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	2 Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free)	VE: 2751/658 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	7 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)	8 JORNADA CHINA Pasta (sin gluten) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3163/757 GT: 27 GS: 7 HC: 130 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
12 Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	16 Patatas estofadas Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3017/722 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
19 Pasta (sin gluten) con tomate Pescado a la andaluza (sin gluten) con guisantes salteados Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Andalusian style fish (gluten free) with sautéed peas Special desserts and bread (gluten free)	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2964/709 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
26 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 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)		VE: 3219/770 GT: 29 GS: 7 HC: 102 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN GLUTEN, LACTOSA NI SOJA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>2 Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2751/658 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>7 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)</p>	<p>8 JORNADA CHINA Pasta (sin gluten) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3163/757 GT: 27 GS: 7 HC: 130 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>12 Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>16 Patatas estofadas Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3017/722 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>19 Pasta (sin gluten) con tomate Pescado a la andaluza (sin gluten) con guisantes salteados Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Andalusian style fish (gluten free) with sautéed peas Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>22 FESTIVO</p>	<p>23 FESTIVO</p>	<p>VE: 2964/709 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>26 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>29 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)</p>		<p>VE: 3219/770 GT: 29 GS: 7 HC: 102 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2</p>

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN NI FRUTA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	2 Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2688/643 GT: 24 GS: 8 HC: 72 AZ: 11 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Sauteed green beans Spanish omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free)	7 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)	8 JORNADA CHINA Pasta (sin gluten) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Lean in garlic with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3030/725 GT: 29 GS: 9 HC: 111 AZ: 13 PROT: 36 SAL: 2
12 Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Yoghurt and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	16 Patatas estofadas Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2933/702 GT: 27 GS: 9 HC: 82 AZ: 12 PROT: 36 SAL: 2
19 Pasta (sin gluten) al pesto Pescado a la andaluza (sin gluten) con guisantes salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Andalusian style fish (gluten free) with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2786/666 GT: 27 GS: 8 HC: 71 AZ: 12 PROT: 40 SAL: 2
26 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	29 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)		VE: 3056/731 GT: 31 GS: 9 HC: 81 AZ: 14 PROT: 34 SAL: 2

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	2 Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free)	VE: 2751/658 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	7 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)	8 JORNADA CHINA Pasta (sin gluten) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3102/742 GT: 26 GS: 7 HC: 127 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
12 Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	16 Patatas estofadas Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3027/724 GT: 24 GS: 7 HC: 99 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
19 Pasta (sin gluten) al pesto Pescado a la andaluza (sin gluten) con guisantes salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Andalusian style fish (gluten free) with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2864/685 GT: 24 GS: 6 HC: 86 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
26 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 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)		VE: 3143/752 GT: 28 GS: 7 HC: 98 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2927/700 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2965/709 GT: 20 GS: 5 HC: 129 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2915/697 GT: 17 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2895/693 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3236/774 GT: 27 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables purée Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2739/655 GT: 11 GS: 2 HC: 104 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream French omelette with french fries Fruit and bread	VE: 2881/689 GT: 19 GS: 4 HC: 127 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
12 Sopa de fideos Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas de ternera con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Beef meatballs with sautéed rice Fruit and bread	16 Lentejas a la campesina Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2749/658 GT: 13 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2805/671 GT: 17 GS: 3 HC: 92 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread		VE: 2861/685 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2927/700 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz salteado Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed rice Hake in bilbaine sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2917/698 GT: 20 GS: 5 HC: 127 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Meatballs with sautéed rice Fruit and bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2868/686 GT: 15 GS: 4 HC: 103 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2895/693 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad with olives Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3273/783 GT: 27 GS: 5 HC: 105 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans French omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Magro a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Carrot cream Grilled lean with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2714/649 GT: 16 GS: 3 HC: 123 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2909/696 GT: 16 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
19 Espirales con tomate Abadejo al horno con guisantes salteados Yogur desnatado y pan Spirals with tomato sauce Baked haddock with sautéed peas Low-fat yoghurt and bread	20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2638/631 GT: 14 GS: 2 HC: 92 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread		VE: 2903/695 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LECHE NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2927/700 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	6 Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Pasta (sin huevo) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan Pasta (without egg) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2965/709 GT: 21 GS: 5 HC: 125 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con salteado de verduras Postre especial y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with sautéed vegetables Special desserts and bread	13 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread	14 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3026/724 GT: 16 GS: 4 HC: 110 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
19 Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Postre especial y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Special desserts and bread	20 Alubias pintas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style cooked beans Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2979/713 GT: 20 GS: 4 HC: 95 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread		VE: 3067/734 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 1

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Pasta (sin huevo) con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Pasta (without egg) with vegetables Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2884/690 GT: 22 GS: 5 HC: 121 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2945/705 GT: 16 GS: 4 HC: 105 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
19 Pasta (sin huevo) al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta (without egg) with pesto Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2907/695 GT: 22 GS: 5 HC: 87 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread		VE: 3122/747 GT: 26 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN LACTOSA, CERDO NI VACA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1 Puré de verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled turkey with sautéed rice Fruit and wholemeal bread</p>	<p>2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread</p>	<p>VE: 2714/649 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9 Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream French omelette with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2850/682 GT: 19 GS: 3 HC: 126 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>12 Sopa de fideos Pollo asado con salteado de verduras Yogur de soja y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread</p>	<p>13 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>15 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Chicken breast with sautéed rice Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16 Lentejas a la campesina Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2622/627 GT: 10 GS: 1 HC: 100 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>19 Espirales con tomate Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur de soja y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Soy yoghurt and bread</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>22 FESTIVO</p>	<p>23 FESTIVO</p>	<p>VE: 2693/644 GT: 15 GS: 2 HC: 91 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p>26 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p>		<p>VE: 2823/675 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1</p>

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2934/702 GT: 20 GS: 4 HC: 127 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur de soja y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2920/699 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
19 Espirales con tomate Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur de soja y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Soy yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2784/666 GT: 17 GS: 2 HC: 91 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread		VE: 3041/728 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN LEGUMBRES, PESCADO BLANCO NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1</p> <p>Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed potatoes Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread</p>	<p>VE: 2684/642 GT: 15 GS: 3 HC: 92 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Stir fry vegetables Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Noodle soup Beef steak with salad Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2756/659 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>12</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>13</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Magro a la plancha con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Grilled lean with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas caseras con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Homemade meatballs with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas Lomo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Stewed potatoes Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2830/677 GT: 17 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>19</p> <p>Espirales al pesto Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled turkey with salad Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2742/656 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Fruta y pan integral Noodle soup Beef steak with salad Fruit and wholemeal bread</p>		<p>VE: 2860/684 GT: 20 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1</p>

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2945/705 GT: 20 GS: 5 HC: 128 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2881/689 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2879/689 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Baked hake with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread		VE: 3094/740 GT: 23 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Tortilla francesa con arroz Fruta y pan integral Vegetables purée French omelette with rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Ensalada completa Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Chef salad Fruit and bread	VE: 2473/592 GT: 8 GS: 0 HC: 111 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Sautéed peas with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread	8 Espaguetis con verduras Lentejas estofadas con verduras con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Lentils with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream French omelette with french fries Fruit and bread	VE: 2910/696 GT: 15 GS: 2 HC: 147 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 1
12 Sopa de fideos Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan Noodle soup French omelette with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Guisantes salteados con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Sautéed peas with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Garbanzos salteados con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Sautéed chickpeas with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Ensalada completa Fruta y pan Vegetables lentils Chef salad Fruit and bread	VE: 2537/607 GT: 10 GS: 1 HC: 110 AZ: 27 PROT: 23 SAL: 1
19 Espirales al pesto Guisantes salteados con ensalada Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Sautéed peas with salad Yoghurt and bread	20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Sautéed chickpeas with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2766/662 GT: 15 GS: 2 HC: 108 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils French omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Judías verdes con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Green beans with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan integral Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread		VE: 2678/641 GT: 14 GS: 2 HC: 106 AZ: 28 PROT: 28 SAL: 1

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2910/696 GT: 19 GS: 4 HC: 129 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
12 Sopa de picadillo Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Magro a la plancha con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Grilled lean with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2933/702 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
19 Espirales al pesto Pavo a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled turkey with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rioja style cooked beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2826/676 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread		VE: 3099/741 GT: 23 GS: 5 HC: 103 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1

MES: Febrero 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN CERDO, SIN TERNERA NI TOMATE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1</p> <p>Puré de verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled turkey with sautéed rice Fruit and wholemeal bread</p>	<p>2</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread</p>	<p>VE: 2714/649 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>5</p> <p>Arroz salteado Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed rice Hake in bilbaine sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sauteed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream French omelette with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2813/673 GT: 19 GS: 4 HC: 125 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>13</p> <p>Macarrones (integrales) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Chicken breast with sautéed rice Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2590/619 GT: 10 GS: 2 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>19</p> <p>Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2788/667 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1</p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with green salad with olives Yoghurt and bread</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p>		<p>VE: 2873/687 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1</p>

MES: Febrero 2024

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 Puré de verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Vegetables purée Grilled turkey with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	2 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2714/649 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	6 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan integral Sauteed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	8 JORNADA CHINA Espaguetis con verduras Pollo a la naranja con champiñones salteados Fruta y pan integral Garden vegetables spaghetti Orange chicken with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream French omelette with french fries Fruit and bread	VE: 2861/684 GT: 19 GS: 4 HC: 126 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
12 Sopa de fideos Pollo asado con salteado de verduras Yogur y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed vegetables Yoghurt and bread	13 Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	15 Crema de calabaza Albóndigas de ternera con arroz salteado Fruta y pan integral Pumpkin soup Beef meatballs with sautéed rice Fruit and wholemeal bread	16 Lentejas a la campesina Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2729/653 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
19 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed pinto beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	21 Crema de calabacín Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Zucchini cream Rosemary chicken fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	22 FESTIVO	23 FESTIVO	VE: 2788/667 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	27 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	28 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread		VE: 2836/679 GT: 20 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1