

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Meat cannelloni French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2952/706 GT: 23 GS: 6 HC: 94 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Andalusian style sole Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3083/738 GT: 25 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JGG AMERICANA Patatas gratinadas Cheeseburger completa Helado y pan Potatoes au gratin Cheeseburger Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 3133/750 GT: 23 GS: 7 HC: 99 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2863/685 GT: 14 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2848/681 GT: 23 GS: 7 HC: 91 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) Yoghurt and bread (gluten free)	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3302/790 GT: 31 GS: 8 HC: 99 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 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)	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Helado y pan (sin gluten) Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Ice cream and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con salsa pesto Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with pesto Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3218/770 GT: 30 GS: 9 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread (gluten free)	28 JORNADA FUTURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) gratinada Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2912/697 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin huevo) San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2844/680 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1
13 Pasta (sin huevo) con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza Yogur y pan Pasta (without egg) with carbonara sauce Andalusian style sole Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3028/724 GT: 27 GS: 6 HC: 88 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Special desserts and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta (without egg) with pesto Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2798/669 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Pasta (sin huevo) gratinada Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2842/680 GT: 15 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Meat cannelloni French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2972/711 GT: 23 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Andalusian style sole Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3083/738 GT: 25 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Special desserts and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2876/688 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2873/687 GT: 14 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with sautéed carrots Soy yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2751/658 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Andalusian style sole Soy yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3084/738 GT: 25 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur de soja y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Soy yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas Postre especial y pan Carrot cream Grilled hamburger with potatoes Special desserts and bread	24 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2872/687 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur de soja y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Soy yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2888/691 GT: 14 GS: 2 HC: 105 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2968/710 GT: 24 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de ternera con ensalada Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Beef steak with salad Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3111/744 GT: 25 GS: 6 HC: 96 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Cheeseburger completa Helado y pan Potatoes au gratin Cheeseburger Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 3176/760 GT: 24 GS: 7 HC: 99 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Filete de ternera con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Beef steak with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2908/696 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2903/695 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Andalusian style sole with salad Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3093/740 GT: 25 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Cheeseburger completa Helado y pan Potatoes au gratin Cheeseburger Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 3133/750 GT: 23 GS: 7 HC: 99 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2863/685 GT: 14 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA, SOJA NI FRUTOS SECOS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2970/711 GT: 23 GS: 7 HC: 97 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 1
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) Special desserts and bread (gluten free)	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3395/812 GT: 32 GS: 8 HC: 102 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Special desserts and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 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)	23 JGG AMERICANA Patatas al horno Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Baked potatoes Grilled hamburger with salad Special desserts and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3148/753 GT: 27 GS: 7 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad with pepper and olives Special desserts and bread (gluten free)	28 JORNADA FUTURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2901/694 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA NI SOJA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2970/711 GT: 23 GS: 7 HC: 97 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 1
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) Special desserts and bread (gluten free)	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3395/812 GT: 32 GS: 8 HC: 102 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Special desserts and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 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)	23 JGG AMERICANA Patatas al horno Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Baked potatoes Grilled hamburger with salad Special desserts and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3148/753 GT: 27 GS: 7 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad with pepper and olives Special desserts and bread (gluten free)	28 JORNADA FUTURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2901/694 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	VE: 2900/694 GT: 26 GS: 9 HC: 84 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) Yoghurt and bread (gluten free)	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean in garlic with french fries Special desserts and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3320/794 GT: 33 GS: 9 HC: 92 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	22 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)	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Helado y pan (sin gluten) Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Ice cream and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con salsa pesto Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with pesto Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3208/768 GT: 33 GS: 11 HC: 85 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread (gluten free)	28 JORNADA FUTUURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) gratinada Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	VE: 2939/703 GT: 25 GS: 7 HC: 87 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 2

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2848/681 GT: 23 GS: 7 HC: 91 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) Yoghurt and bread (gluten free)	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3302/790 GT: 31 GS: 8 HC: 99 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread (gluten free)	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 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)	23 JGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Special desserts and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con salsa pesto Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with pesto Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3169/758 GT: 29 GS: 8 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread (gluten free)	28 JORNADA FUTURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) gratinada Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2912/697 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN CERDO NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Beef meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2761/660 GT: 17 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Andalusian style sole Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3003/718 GT: 23 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa de ternera con ensalada Postre especial y pan Potatoes au gratin Beef hamburger with salad Special desserts and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2847/681 GT: 20 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2813/673 GT: 13 GS: 2 HC: 106 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Pasta salteada Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed pasta French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Sautéed rice Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2811/673 GT: 21 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Andalusian style sole Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3146/753 GT: 27 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan Potatoes au gratin Grilled hamburger with salad Special desserts and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2924/699 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz blanco Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan White rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with salad Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (whole grain) Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2858/684 GT: 13 GS: 2 HC: 107 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with sautéed carrots Low-fat yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2729/653 GT: 17 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno Yogur desnatado y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked sole fillet Low-fat yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with roasted potatoes Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2796/669 GT: 19 GS: 5 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur desnatado y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Low-fat yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with pork loin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Crema de zanahoria Hamburguesa casera con patatas Postre especial y pan Carrot cream Homemade hamburger with potatoes Special desserts and bread	24 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2874/688 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Low-fat yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2877/688 GT: 14 GS: 2 HC: 106 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan Pasta soup (without egg) Grilled tenderloin with sautéed carrots Special desserts and bread	7 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2828/677 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 1
13 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza Postre especial y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole Special desserts and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3092/740 GT: 27 GS: 6 HC: 92 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Postre especial y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Special desserts and bread	21 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan Carrot cream Grilled hamburger with salad Special desserts and bread	24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2828/677 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 1
27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad with pepper and olives Special desserts and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2881/689 GT: 13 GS: 2 HC: 107 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 1

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA, CERDO NI VACA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Star pasta soup Grilled turkey with sautéed carrots Soy yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli salteado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Pechuga de pollo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Baked chicken breast with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2563/613 GT: 13 GS: 2 HC: 90 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Andalusian style sole Soy yoghurt and bread	14 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3005/719 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur de soja y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Soy yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan "Cocido" soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Crema de zanahoria Pavo a la plancha con patatas Postre especial y pan Carrot cream Grilled turkey with potatoes Special desserts and bread	24 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2877/688 GT: 17 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur de soja y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Soy yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2828/677 GT: 13 GS: 1 HC: 106 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES, PESCADO BLANCO NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas San Jacobo con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Cooked breaded ham & cheese escalope with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Patatas estofadas Albóndigas caseras con salteado de verduras Fruta y pan Stewed potatoes Homemade meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2907/695 GT: 23 GS: 6 HC: 94 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 1
13 Coditos con salsa carbonara Filete de ternera con ensalada Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Beef steak with salad Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Magro al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Lean in garlic with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stir fry vegetables Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3156/755 GT: 27 GS: 6 HC: 93 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con zanahorias salteadas Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed carrots Yoghurt and bread	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with pork loin French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa casera con ensalada Postre especial y pan Potatoes au gratin Homemade hamburger with salad Special desserts and bread	24 Espirales al pesto Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2761/660 GT: 20 GS: 5 HC: 88 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Filete de ternera con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Beef steak with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Verduras salteadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stir fry vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Sopa de fideos Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2653/635 GT: 15 GS: 3 HC: 93 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Garbanzos estofados con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Stewed chickpeas with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Menestra de verduras con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Minestrone with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Lentils with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2900/694 GT: 16 GS: 3 HC: 109 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Guisantes salteados Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Sautéed peas Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream French omelette with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Garbanzos salteados con verduras Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Sautéed chickpeas with vegetables Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3088/739 GT: 23 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 25 SAL: 1
20 Crema de calabacín Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan Zucchini cream Lentils with vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Tortilla francesa con ensalada Helado y pan Potatoes au gratin French omelette with salad Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Menestra de verduras con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Minestrone with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2912/697 GT: 18 GS: 4 HC: 109 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Guisantes salteados con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Sautéed peas with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Garbanzos estofados con verduras con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Stewed chickpeas with vegetables with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with sautéed rice Fruit and bread	31 Ensalada de lentejas Macarrones integrales con queso Fruta y pan Lentils Salad Whole grain macarroni with cheese Fruit and bread	VE: 3227/772 GT: 14 GS: 2 HC: 131 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 1

MES: Mayo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN CERDO, TERNERA NI TOMATE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones salteados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Sautéed macaroni French omelette with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Sautéed rice Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Pechuga de pollo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Baked chicken breast with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2657/636 GT: 15 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
13 Coditos salteados Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada Yogur y pan Sautéed elbow macaroni Andalusian style sole with salad Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3065/733 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz salteado Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Sautéed rice Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Pavo a la plancha con ensalada Helado y pan Potatoes au gratin Grilled turkey with salad Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	VE: 2835/678 GT: 20 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
27 Arroz salteado Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Sautéed rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (whole grain) Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2767/662 GT: 14 GS: 2 HC: 103 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1

Sin Cerdo

MES: Mayo 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	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Sopa de estrellas Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Star pasta soup Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	8 Brócoli gratinado Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Broccoli au gratin Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread	10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Albóndigas de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Braised white beans with vegetables Beef meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2741/656 GT: 18 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
13 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Andalusian style sole with salad Yoghurt and bread	14 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with french fries Fruit and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Arroz con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Flan de vainilla y pan (sin gluten) Rice with vegetables Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Vanilla crème caramel and bread (gluten free)	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3012/721 GT: 23 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1
20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con menestra de verduras salteadas (guisantes, zanahoria) Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with sautéed vegetable stew (peas, carrot) Yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	22 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	23 JJGG AMERICANA Patatas gratinadas Hamburguesa de ternera con ensalada Helado y pan Potatoes au gratin Beef hamburger with salad Ice cream and bread	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2876/688 GT: 21 GS: 6 HC: 92 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with pepper and olives Yoghurt and bread	28 JORNADA FUTURLIFE Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread	29 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	31 Macarrones (integrales) gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Hake in bilbaine sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2803/671 GT: 13 GS: 2 HC: 105 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1