



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y elgustodecrecer@aramark.es			1 Arroz a banda Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Ham croquettes with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	2 Lentejas a la jardinera Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan Vegetables lentils Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 673 HC: 90 Prot: 26 Lip: 25
5 Sopa de ave Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Chicken soup Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	6 Arroz milanese Ventresca de merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled hake with lettuce, tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	7 Crema de legumbres Lacón a la gallega Helado y pan Cream of legumes Lacón pork shoulder with potatoes Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Zucchini omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	9 Alubias blancas estofadas Filete de pollo con lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed white beans Chicken steak with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 647 HC: 76 Prot: 28 Lip: 25
12 Patatas a la riojana Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan Riojana style potatoes Baked pomfret with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Canelones caseros Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Homemade cannelloni Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	15 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoes Chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 Arroz con tomate Huevos revueltos con picadillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with tomato sauce Mixed meat with egg with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 (**) 1º Legumbres 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	Kcal: 718 HC: 82 Prot: 32 Lip: 31
19 Sopa de picadillo Cinta de lomo con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Pork loin with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	21 Macarrones boloñesa Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni bolognese Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	22 COMIDA FIN DE CURSO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 749 HC: 83 Prot: 30 Lip: 36
26 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	27 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Arroz y Fruta	28 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	29 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	30 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0