



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el telf. 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>							
				1 Lentejas a la jardinera Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Vegetables lentils Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	2 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta)	3 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	Kcal: 660 HC: 72 Prot: 41 Lip: 25
4 Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso con patatas dado Fruta y pan Minestrone sautéed with ham Hamburger steak with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	5 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos)	6 Crema de calabaza con picatostes Pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Cream of butternut squash with croutons Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta)	7 Alubias blancas estofadas Palometa al horno con pisto Fruta y pan Stewed white beans Baked pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta)	8 Espirales gratinados Tortilla de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Cooked ham omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos)	9 (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Kcal: 686 HC: 84 Prot: 33 Lip: 26
11 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with poor man's potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos)	13 Paella mixta Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Mixed paella Mixed meat with egg with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	14 Ensalada alemana Merluza en salsa al horno con guisantes Fruta y pan German salad Baked hake in gravy with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	15 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Helado y pan Vegetable cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	17 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Kcal: 724 HC: 85 Prot: 29 Lip: 30
18 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos)	19 Lentejas a la riojana Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Batter-fried whiting with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	20 Arroz con tomate Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	21 Espaguetis carbonara Fritura variada con lechuga y olivas negras Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Assorted fried fish platter with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos)	22 COMIDA ESPECIAL (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	23 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	24 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	Kcal: 738 HC: 84 Prot: 34 Lip: 33
25 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	26 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	27 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta)	28 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	29 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	30 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta)		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0