

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 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	2 Patatas estofadas con carne Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Helado y pan Stewed potatoes with meat Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2920/699 GT: 21 GS: 7 HC: 92 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
5 Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga Yogur y pan Rice with tomato sauce Squid strips with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 Garbanzos estofados Pinchos morunos con patatas fritas Fruta y pan Stewed chickpeas Shish-kabab with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	7 Pasta a la napolitana Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Napolitan pasta Turkey omelette with green salad with olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 Alubias estofadas con verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised beans with vegetables Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3340/799 GT: 34 GS: 7 HC: 103 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
12 Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	13 Alubias pintas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed pinto beans Roasted lemon chicken with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Salteado de judías verdes Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Sauteed green beans Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils Baked salmon gratin with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3390/811 GT: 30 GS: 8 HC: 131 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
19 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	21 Paella Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Paella Grilled chicken with its juice with lettuce & carrot Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	22 Lentejas estofadas con verduras Fish and chips de lenguadina Fruta y pan Stewed lentils Dab fish and chips Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Pasta con salsa de tomate Pizza Helado y pan Pasta with tomato sauce Pizza Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3435/822 GT: 27 GS: 7 HC: 114 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
26 <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	27 <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	28 <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	29 <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	30 <b>VACACIONES</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)