

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Marzo 2024

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Lentejas estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Cod delights with french fries Fruit and bread	VE: 4202/1005 GT: 38 GS: 3 HC: 138 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1
4 Coditos con jamón Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with ham Battered & fried haddock with green salad with pepper and olives Fruit and bread	5 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Braised white beans with vegetables Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread	6 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Filetes rusos (vacuno, cerdo) con salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Hamburger steak in tomato sauce with lettuce & olives Fruit and bread	7 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan Chinese fried rice Baked hake with ratatouille Yoghurt and bread	8 Sopa de estrellas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3166/757 GT: 30 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
11 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	13 Judías verdes salteadas Lacón a la gallega con patatas asadas Fruta y pan Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	14 <b>JORNADA ITALIANA</b> Maccheroni alla zucca Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Macaroni alla zucca Pizzaiola chicken casserole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	15 Alubias pintas estofadas Filete de caballa en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed pinto beans Mackerel fillet in sauce with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3243/776 GT: 28 GS: 7 HC: 96 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
18 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	19 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with lettuce & olives Yoghurt and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with roasted potatoes Yoghurt and bread	22 <b>FESTIVO</b>	VE: 2922/699 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 1
25 <b>FESTIVO</b>	26 <b>FESTIVO</b>	27 <b>FESTIVO</b>	28 <b>FESTIVO</b>	29 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0