

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan

VE:3.310/792 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:29 SAL:1

2
Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta y pan integral

VE:2.696/645 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:30 PROT:25 SAL:1

3
Patatas estofadas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con arroz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:7 GS:2 HC:124 AZ:25 PROT:45 SAL:2

4
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

7
Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz)
Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan

VE:2.654/635 GT:26 GS:8 HC:74 AZ:10 PROT:39 SAL:2

8
Crema de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:2.840/680 GT:27 GS:4 HC:90 AZ:30 PROT:25 SAL:1

9
Macarrones (integrales) con salsa carbonara
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.059/732 GT:20 GS:3 HC:104 AZ:26 PROT:38 SAL:2

10
Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan integral

VE:4.016/961 GT:35 GS:6 HC:122 AZ:30 PROT:47 SAL:2

11
Paella marinera
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.618/865 GT:18 GS:4 HC:113 AZ:28 PROT:46 SAL:2

14
Coditos con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)
Yogur y pan

VE:2.959/708 GT:23 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:38 SAL:1

15
Sopa de fideos
Pollo asado al romero con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:2.258/540 GT:13 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:24 SAL:1

16
Alubias pintas estofadas
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta (eco.) y pan integral

VE:3.434/821 GT:29 GS:2 HC:93 AZ:22 PROT:53 SAL:1

17
Arroz con verduras
Huevos a la Villaroy con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.404/814 GT:16 GS:4 HC:148 AZ:30 PROT:22 SAL:4

18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín
Lomo asado con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.548/849 GT:37 GS:6 HC:96 AZ:32 PROT:34 SAL:2

21
Patatas estofadas con carne
Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.501/598 GT:16 GS:5 HC:65 AZ:10 PROT:48 SAL:1

22
Crema de zanahoria
Albóndigas a la jardinera con arroz
Fruta y pan integral

VE:3.394/812 GT:24 GS:9 HC:119 AZ:32 PROT:31 SAL:1

23
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

24
Espirales a la boloñesa
Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:21 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

25
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan

VE:3.349/801 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:34 SAL:1

28
Espaguetis gratinados
Bacalao a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan

VE:3.742/895 GT:31 GS:7 HC:77 AZ:25 PROT:52 SAL:1

29
Alubias estofadas a la riojana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta y pan

VE:3.508/839 GT:33 GS:7 HC:113 AZ:29 PROT:32 SAL:2

30
Paella
Chispas de merluza con pisto
Fruta y pan integral

VE:4.031/964 GT:37 GS:4 HC:128 AZ:25 PROT:37 SAL:1

31
Crema de calabaza
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.428/820 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:41 SAL:1