

MES: Octubre 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>BAJO EN GRASAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>	<p><b>1</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.310/792 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>2</b> Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.324/556 GT:23 GS:4 HC:71 AZ:29 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>3</b> Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:2.449/586 GT:8 GS:2 HC:89 AZ:26 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>4</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan</p> <p>VE:2.997/717 GT:21 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>
<p><b>7</b> Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.546/609 GT:22 GS:5 HC:74 AZ:11 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>8</b> Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.468/590 GT:25 GS:4 HC:74 AZ:29 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>9</b> Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.143/752 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:26 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>10</b> Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lomo en salsa con patatas asadas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.093/740 GT:14 GS:3 HC:115 AZ:29 PROT:47 SAL:2</p>	<p><b>11</b> Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.618/865 GT:18 GS:4 HC:113 AZ:28 PROT:46 SAL:2</p>
<p><b>14</b> Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.717/650 GT:14 GS:1 HC:92 AZ:12 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>15</b> Sopa de fideos Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.258/540 GT:13 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>16</b> Alubias pintas estofadas Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral</p> <p>VE:3.434/821 GT:29 GS:2 HC:93 AZ:22 PROT:53 SAL:1</p>	<p><b>17</b> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.961/708 GT:17 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>18</b> Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Lomo asado con patatas asadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.880/689 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:32 PROT:34 SAL:2</p>
<p><b>21</b> Patatas estofadas con carne Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.393/572 GT:12 GS:2 HC:65 AZ:10 PROT:50 SAL:1</p>	<p><b>22</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.394/812 GT:24 GS:9 HC:119 AZ:32 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>23</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan</p> <p>VE:2.997/717 GT:21 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>24</b> Espirales con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.160/756 GT:19 GS:2 HC:113 AZ:24 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>25</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.977/712 GT:18 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>
<p><b>28</b> Espaguetis con salsa de tomate Bacalao a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.752/658 GT:13 GS:1 HC:91 AZ:11 PROT:50 SAL:2</p>	<p><b>29</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.006/719 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:30 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>30</b> Paella Filete de merluza al horno con pisto Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.342/799 GT:18 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>31</b> Crema de calabaza Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.505/599 GT:10 GS:2 HC:87 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	