

# Sin Marisco

MES: Octubre 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>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></p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.842/680 GT:9 GS:0 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.696/645 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:30 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>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></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p> <p>VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:2.654/635 GT:26 GS:8 HC:74 AZ:10 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.840/680 GT:27 GS:4 HC:90 AZ:30 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.059/732 GT:20 GS:3 HC:104 AZ:26 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan integral</p> <p>VE:4.016/961 GT:35 GS:6 HC:122 AZ:30 PROT:47 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.356/803 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:27 PROT:44 SAL:1</p>
<p><b>14</b></p> <p>Coditos con salsa pesto Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan</p> <p>VE:2.888/691 GT:22 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>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></p> <p>Alubias pintas estofadas Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral</p> <p>VE:2.836/678 GT:15 GS:2 HC:101 AZ:22 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras Huevos a la Villaroy con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.404/814 GT:16 GS:4 HC:148 AZ:30 PROT:22 SAL:4</p>	<p><b>18</b></p> <p>Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Lomo asado con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.548/849 GT:37 GS:6 HC:96 AZ:32 PROT:34 SAL:2</p>
<p><b>21</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:2.501/598 GT:16 GS:5 HC:65 AZ:10 PROT:48 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>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></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p> <p>VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espirales a la boloñesa Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.076/736 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.349/801 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:34 SAL:1</p>
<p><b>28</b></p> <p>Espaguetis gratinados Filete de lenguadina al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan</p> <p>VE:3.090/739 GT:17 GS:7 HC:83 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan</p> <p>VE:3.508/839 GT:33 GS:7 HC:113 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>Paella Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.271/782 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.428/820 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	