

## Sin Pescado

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

1

Arroz con salsa de tomate  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan

VE:3.190/763 GT:18 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:34 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 ensalada  
Fruta y pan

VE:2.449/586 GT:8 GS:2 HC:89 AZ:26 PROT:42 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

VE:2.918/698 GT:18 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:32 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

Arroz con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta y pan

VE:3.356/803 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:27 PROT:44 SAL:1

14

Coditos con salsa pesto  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)  
Yogur y pan

VE:3.148/753 GT:31 GS:9 HC:84 AZ:11 PROT:35 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  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta (eco.) y pan integral

VE:2.712/649 GT:12 GS:1 HC:90 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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.047/729 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:29 PROT:35 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  
Magro a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Yogur y pan

VE:3.040/727 GT:21 GS:9 HC:72 AZ:25 PROT:40 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  
Lomo a la plancha con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.618/866 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:25 PROT:45 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