

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Sábado   | Domingo  | Valoración  |
|---|--|--|--|---|--|--|---|
| <p><b>2</b></p> <p>Espaguetis gratinados<br/>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Helado y pan<br/>Spaghetti au gratin<br/>Andalusian style haddock with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Ice cream and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>                    | <p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso<br/>Fruta y pan<br/>Braised beans with vegetables<br/>Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | <p><b>4</b></p> <p>Paella mixta<br/>Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta y pan integral<br/>Mixed paella<br/>Biscayne style hake with green salad with olives<br/>Fruit and wholemeal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> | <p><b>5</b></p> <p>Sopa de picadillo<br/>Pollo asado con menestra de verduras salteadas<br/>Fruta (eco.) y pan<br/>Soup with ham &amp; egg bits<br/>Grilled chicken with vegetable stew<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>                  | <p><b>6</b></p> <p>Crema de calabaza<br/>Hamburguesa al horno con patatas fritas<br/>Fruta y pan<br/>Pumpkin soup<br/>Baked hamburger with french fries<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>  | <p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy<br/>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>         | <p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>    | <p>VE: 2956/707<br/>GT: 21<br/>GS: 4<br/>HC: 97<br/>AZ: 28<br/>PROT: 36<br/>SAL: 2</p>  |
| <p><b>9</b></p> <p>Lentejas a la riojana (eco.)<br/>Revuelto de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br/>Yogur y pan<br/>Rioja style lentils<br/>Scrambled eggs with tuna with lettuce, tomato &amp; onion salad<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>                  | <p><b>10</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel<br/>Estofado de pavo con arroz salteado<br/>Fruta (eco.) y pan<br/>Cauliflower cheese with bechamel sauce<br/>Turkey stew with sautéed rice<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>                                  | <p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan integral<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and wholemeal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>   | <p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)<br/>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>   | <p><b>13</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br/>1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit<br/>(* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)<br/>(* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>   | <p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br/>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>VE: 3252/778<br/>GT: 20<br/>GS: 6<br/>HC: 106<br/>AZ: 21<br/>PROT: 44<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)<br/>Yogur y pan<br/>Rice with tomato sauce<br/>Cod delights with lettuce &amp; carrot<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>                                      | <p><b>17</b></p> <p>Alubias pintas estofadas<br/>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>Stewed pinto beans<br/>Ham omelette with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>                              | <p><b>18</b></p> <p>Sopa de estrellas<br/>Pollo asado al romero con pisto<br/>Fruta y pan integral<br/>Star pasta soup<br/>Rosemary grilled chicken with ratatouille<br/>Fruit and wholemeal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>                                     | <p><b>19</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa carbonara<br/>Lomos de caballa en salsa de tomate<br/>Fruta y pan<br/>Macaroni (whole grain) with carbonara sauce<br/>Mackerel fillets in tomato sauce<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p><b>20</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br/>Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado<br/>Fruta y pan<br/>Braised green beans, carrots &amp; potatoes<br/>Beef meatballs with gravy with diced potatoes<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit<br/>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>    | <p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy<br/>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>   | <p>VE: 3198/765<br/>GT: 26<br/>GS: 5<br/>HC: 100<br/>AZ: 24<br/>PROT: 36<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>23</b></p> <p>Marmitako de atún<br/>Revuelto de picadillo con champiñones salteados<br/>Flan y pan<br/>Marmitako tuna<br/>Scrambled eggs with meat with sautéed mushrooms<br/>Crème caramel and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>   | <p><b>24</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Carrot cream<br/>Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>                             | <p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan integral<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and wholemeal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>  | <p><b>26</b></p> <p>Arroz a la milanesa<br/>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>Milanese rice<br/>Battered &amp; fried haddock with lettuce &amp; olives<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>        | <p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Pollo al ajillo con patatas fritas<br/>Fruta y pan<br/>Stewed lentils<br/>Chicken in garlic sauce with french fries<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>  | <p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br/>1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>  | <p><b>29</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br/>1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p>VE: 3351/802<br/>GT: 31<br/>GS: 5<br/>HC: 103<br/>AZ: 28<br/>PROT: 38<br/>SAL: 1</p> |
| <p><b>30</b></p> <p>Espirales al pesto<br/>Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (eco.)<br/>Yogur y pan<br/>Pasta spirals with pesto sauce<br/>Bilbain's style hake with lettuce, tomato and pepper salad (eco.)<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p><b>31</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Huevos rotos con patatas<br/>Fruta y pan<br/>Braised beans with vegetables<br/>Scrambled eggs with french fries<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>   |  |  |   |  |  | <p>VE: 3272/783<br/>GT: 25<br/>GS: 4<br/>HC: 100<br/>AZ: 19<br/>PROT: 40<br/>SAL: 1</p> |

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)