

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

1

FESTIVO

2

Arroz con salsa de tomate  
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan integral  
Rice with tomato sauce  
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and wholemeal bread

3

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
Fruta (eco.) y pan  
Zucchini cream  
Chicken in garlic sauce with french fries  
Fruit and bread

VE: 3085/738  
GT: 22  
GS: 4  
HC: 100  
AZ: 23  
PROT: 37  
SAL: 2

6

Coditos a la napolitana  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread

7

Lentejas estofadas con arroz  
Tortilla francesa de queso con brócoli salteado  
Fruta y pan  
Lentil soup with rice  
Cheese omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread

8

Sopa de fideos  
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas  
Fruta (eco.) y pan integral  
Noodle soup  
Grilled hamburger with mashed potatoes  
Fruit and wholemeal bread

9

Alubias estofadas con verduras  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled turkey with lettuce & olives  
Fruit and bread

10

Crema de calabaza  
Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado  
Fruta y pan  
Pumpkin soup  
Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice  
Fruit and bread

VE: 2723/651  
GT: 15  
GS: 4  
HC: 99  
AZ: 23  
PROT: 35  
SAL: 2

13

14

15

16

17

VE: 0/0  
GT: 0  
GS: 0  
HC: 0  
AZ: 0  
PROT: 0  
SAL: 0

20

21

22

23

24

VE: 0/0  
GT: 0  
GS: 0  
HC: 0  
AZ: 0  
PROT: 0  
SAL: 0

27

28

29

30

VE: 0/0  
GT: 0  
GS: 0  
HC: 0  
AZ: 0  
PROT: 0  
SAL: 0

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
6 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan Rice with tomato sauce Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread	8 Sopa de fideos Hamburguesa casera con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral Noodle soup Homemade hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread	9 Patatas estofadas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread	10 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3002/718 GT: 26 GS: 4 HC: 101 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
13	14	15	16	17	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
20	21	22	23	24	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 3085/738 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
6 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice French omelette with sautéed broccoli Fruit and bread	8 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Fruta (eco.) y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with steamed potatoes Fruit and wholemeal bread	9 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread	10 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2848/681 GT: 21 GS: 3 HC: 98 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
13	14	15	16	17	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
20	21	22	23	24	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<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>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 3085/738 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice Chicken breast with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 2865/685 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>		<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<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>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 3110/744 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered &amp; fried haddock with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 3093/740 GT: 26 GS: 4 HC: 103 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>		<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Noviembre 2023

CEIP BACHILLER ALONSO LOPEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3177/760 GT: 27 GS: 6 HC: 99 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
6 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free)	8 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	10 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	VE: 2718/650 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2
13	14	15	16	17	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
20	21	22	23	24	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0