MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Espirales con tomate Croquetas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	4 Crema de calabacín Lomo asado con patatas asadas Yogur y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread	5 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Stewed lentils Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	6 Arroz con magro Tortilla francesa con zanahoria al vapor Yogur y pan Rice with pork loin French omelette with steamed carrots Yoghurt and bread	7 Sopa de fideos Escalope de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Noodle soup Breaded chicken escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3026/724 GT: 22 GS: 5 HC: 99 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
10 Sopa de verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables soup Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	11 Arroz con pollo Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with chicken Lean pork in sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	12 Coditos gratinados Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Grilled elbow macaroni Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	13 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan Braised white beans with vegetables Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Yoghurt and bread	14 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 3078/736 GT: 23 GS: 5 HC: 93 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 1
17 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked lacón pork with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Rice with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce & olives Yoghurt and bread	19 Judías verdes con patatas Pollo asado al romero con arroz salteado Fruta y pan Green beans with potatoes Rosemary grilled chicken with sautéed rice Fruit and bread	20 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni bolognese French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread	21 Hamburguesa completa con patatas chips Fruta y pan Hamburger with potato chips Fruit and bread	VE: 3208/767 GT: 29 GS: 6 HC: 105 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 1
24 **VACACIONES**	25 **VACACIONES**	26 **VACACIONES**	27 **VACACIONES**	28 **VACACIONES**	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0