

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

SAN GABRIEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Sin Gluten				1 Macarrones (sin gluten) boloñesa con salsa boloñesa de chorizo Revuelto de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) in bolognese sauce with bolognese sauce with chorizo Scrambled eggs with tuna with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 4170/998 GT: 41 GS: 7 HC: 122 AZ: 28 PROT: 46 SAL: 3
4 Arroz a la napolitana Albóndigas caseras con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Homemade meatballs with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	5 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	VE: 3377/808 GT: 29 GS: 11 HC: 104 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
11 Pasta (sin gluten) al ajillo Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Baked cod with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	12 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	13 Crema de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	14 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	15 Arroz con magro Filete de merluza con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Hake steak with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)	VE: 3003/718 GT: 21 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
18 Pasta (sin gluten) con tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	19 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	21 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	22 COMIDA ESPECIAL	VE: 3158/755 GT: 26 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0