

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|---|---|--|--|---|---|---|
| <p>INFANTIL. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> | | <p>1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>3 Judías verdes salteadas Filete de lenguadina a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Andalusian style sole with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> | <p>4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> | <p>VE: 2906/695 GT: 23 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1</p> |
| <p>6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p>7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>8 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>9 Macarrones con boloñesa de chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Cod fritters with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> | <p>10 Lentejas a la jardinera Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Tuna pastry with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> | <p>11 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 3122/747 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2</p> |
| <p>13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> | <p>16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras San Jacobo con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with diced potatoes Custard and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Helado y pan Macaroni with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 3430/821 GT: 31 GS: 8 HC: 106 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p> |
| <p>20 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p> | <p>21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p>23 JORNADA GRIEGA Yogur griego y pan Greek yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p>25 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2536/607 GT: 17 GS: 3 HC: 85 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 1</p> |
| <p>27 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Ham croquettes with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> | <p>28 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>30 Crema de verduras Escalope de pollo con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Breaded chicken escalope with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>31 INFANTIL 0-5 AÑOS 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p> | | | <p>VE: 3219/770 GT: 29 GS: 6 HC: 96 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 1</p> |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|---|--|--|
| SIN FRUTOS SECOS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread | 3 Judías verdes salteadas Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread | VE: 2742/656 GT: 21 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 8 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 9 Macarrones con boloñesa de chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Cod fritters with green salad with olives Yoghurt and bread | 10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | VE: 3017/722 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2 |
| 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread | 14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread | 15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras San Jacobo con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with diced potatoes Custard and bread | 17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread | VE: 3331/797 GT: 30 GS: 7 HC: 103 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread | 22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread | 23 JORNADA GRIEGA Arroz con verduras Filetes rusos caseros con salteado de verduras Yogur y pan Rice with vegetables Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed vegetables Yoghurt and bread | 24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread | VE: 3016/722 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2 |
| 27 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Ham croquettes with salad Fruit and bread | 28 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread | 29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 30 Crema de verduras Escalope de pollo con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Breaded chicken escalope with french fries Yoghurt and bread | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 3219/770 GT: 29 GS: 6 HC: 96 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 1 |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|---|--|
| SIN GLUTEN. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free) | 2 Sopa de pasta (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) | 3 Judías verdes salteadas Abadejo al horno con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Baked haddock with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free) | VE: 2599/622 GT: 22 GS: 5 HC: 88 AZ: 22 PROT: 25 SAL: 2 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free) | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free) | 8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) | 9 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with chorizo bolognese sauce Basque style haddock with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) | 10 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free) | VE: 2866/686 GT: 24 GS: 5 HC: 87 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1 |
| 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free) | 14 Sopa de pasta (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) | 15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free) | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free) | 17 FIESTAS SAN JOSE Pasta (sin gluten) con tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread (gluten free) | VE: 3195/764 GT: 30 GS: 9 HC: 99 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free) | 22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (gluten free) | 23 JORNADA GRIEGA Arroz con verduras Filetes rusos caseros con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Rice with vegetables Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free) | 24 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (gluten free) | VE: 3215/769 GT: 26 GS: 6 HC: 100 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2 |
| 27 Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Turkey stew with salad Fruit and bread (gluten free) | 28 Pasta (sin gluten) con boloñesa de jamón york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free) | 29 Sopa de pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) | 30 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with french fries Yoghurt and bread (gluten free) | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 2630/629 GT: 22 GS: 6 HC: 84 AZ: 19 PROT: 27 SAL: 2 |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|--|--|--|
| SIN HUEVO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 2 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread | 3 Judías verdes salteadas Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread | VE: 2437/583 GT: 16 GS: 4 HC: 83 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread | 7 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 9 Pasta (sin huevo) con boloñesa de chorizo Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without eggs) with chorizo bolognese sauce Basque style haddock with green salad with olives Yoghurt and bread | 10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | VE: 2917/698 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1 |
| 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread | 14 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread | 15 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Custard and bread | 17 FIESTAS SAN JOSE Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Helado y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Ice cream and bread | VE: 3107/743 GT: 24 GS: 7 HC: 107 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread | 22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread | 23 JORNADA GRIEGA Arroz con verduras Filetes rusos caseros con salteado de verduras Yogur y pan Rice with vegetables Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed vegetables Yoghurt and bread | 24 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread | VE: 2888/691 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2 |
| 27 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Turkey stew with salad Fruit and bread | 28 Pasta (sin huevo) con boloñesa de jamón york Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pasta (without egg) with ham bolognese Beef steak with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread | 29 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread | 30 Crema de verduras Filete de ternera con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Beef steak with french fries Yoghurt and bread | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 2767/662 GT: 20 GS: 5 HC: 88 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3 |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>SIN HUEVO, LEGUMBRE, FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> | | <p>1 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p> | <p>2 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and bread</p> | <p>3 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread</p> | <p>VE: 2529/605 GT: 19 GS: 5 HC: 81 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2</p> |
| <p>6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread</p> | <p>7 Sopa de pasta (sin huevo) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Pasta soup (without egg) Grilled lean with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> | <p>8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> | <p>9 Pasta (sin huevo) con boloñesa de chorizo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without eggs) with chorizo bolognese sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread</p> | <p>10 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>VE: 2618/626 GT: 17 GS: 4 HC: 83 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1</p> |
| <p>13 Crema de verduras Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with sautéed rice Fruit and bread</p> | <p>14 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and bread</p> | <p>15 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Custard and bread</p> | <p>17 FIESTAS SAN JOSE Pasta (sin huevo) con tomate Magro a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled lean with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>VE: 2811/673 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p> |
| <p>20 FESTIVO</p> | <p>21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread</p> | <p>22 Crema de verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Vegetables cream Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread</p> | <p>23 Arroz con verduras Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan Rice with vegetables Beef steak with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> | <p>24 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread</p> | <p>VE: 2736/655 GT: 19 GS: 4 HC: 87 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p> |
| <p>27 Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Turkey stew with salad Fruit and bread</p> | <p>28 Pasta (sin huevo) con boloñesa de jamón york Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pasta (without egg) with ham bolognese Beef steak with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p> | <p>29 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread</p> | <p>30 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Yoghurt and bread</p> | <p>31 INFANTIL 0-5 AÑOS</p> | <p>VE: 2502/599 GT: 19 GS: 4 HC: 75 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2</p> |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|--|--|
| SIN LECHE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread | 3 Judías verdes salteadas Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread | VE: 2724/652 GT: 21 GS: 3 HC: 88 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 1 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread | 8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 9 Macarrones con boloñesa de chorizo Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Basque style haddock with green salad with olives Soy yoghurt and bread | 10 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | VE: 2835/678 GT: 16 GS: 2 HC: 96 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1 |
| 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread | 14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and wholemeal bread | 15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur de soja y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Soy yoghurt and bread | 17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Soy yoghurt and bread | VE: 3090/739 GT: 25 GS: 5 HC: 99 AZ: 16 PROT: 38 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur de soja y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Soy yoghurt and bread | 22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread | 23 JORNADA GRIEGA Arroz con verduras Filetes rusos caseros con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with vegetables Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread | 24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread | VE: 2989/715 GT: 17 GS: 2 HC: 102 AZ: 17 PROT: 37 SAL: 2 |
| 27 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Turkey stew with salad Fruit and bread | 28 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread | 29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 30 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Soy yoghurt and bread | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 2763/661 GT: 18 GS: 3 HC: 88 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 1 |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|--|--|
| SIN LEGUMBRE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 2 Sopa de fideos Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and bread | 3 Macarrones a la napolitana Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Napolitan macaroni Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread | VE: 2722/651 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread | 7 Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Noodle soup French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 9 Macarrones con boloñesa de chorizo Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Basque style haddock with green salad with olives Yoghurt and bread | 10 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | VE: 2643/632 GT: 16 GS: 3 HC: 87 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 1 |
| 13 Crema de verduras Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with sautéed rice Fruit and bread | 14 Sopa de fideos Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan integral Noodle soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and wholemeal bread | 15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Custard and bread | 17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Magro a la plancha con patatas fritas Helado y pan Macaroni with tomato sauce Grilled lean with french fries Ice cream and bread | VE: 2958/708 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread | 22 Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Noodle soup Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread | 23 Arroz con verduras Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan Rice with vegetables Beef steak with sautéed vegetables Yoghurt and bread | 24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread | VE: 2759/660 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2 |
| 27 Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Turkey stew with salad Fruit and bread | 28 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread | 29 Sopa de fideos Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread | 30 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Yoghurt and bread | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 2442/584 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 1 |

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|--|--|--|
| SIN PESCADO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | 1 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread | 3 Judías verdes salteadas Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken breast with mashed potatoes Fruit and bread | VE: 2706/647 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1 |
| 6 Crema de verduras Pollo asado al romero con brócoli salteado Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with sautéed broccoli Fruit and bread | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread | 8 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 9 Macarrones con boloñesa de chorizo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread | 10 Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | VE: 2761/660 GT: 14 GS: 3 HC: 97 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2 |
| 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit and bread | 14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread | 15 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread | 16 FIESTAS SAN JOSE Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Natillas y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Custard and bread | 17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Helado y pan Macaroni with tomato sauce Homemade hamburger with french fries Ice cream and bread | VE: 3287/786 GT: 27 GS: 8 HC: 107 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2 |
| 20 FESTIVO | 21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread | 22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with lettuce salad with quinoa Fruit and bread | 23 JORNADA GRIEGA Arroz con verduras Filetes rusos caseros con salteado de verduras Yogur y pan Rice with vegetables Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed vegetables Yoghurt and bread | 24 Espirales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato and basil Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread | VE: 3016/722 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2 |
| 27 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Turkey stew with salad Fruit and bread | 28 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread | 29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 30 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Yoghurt and bread | 31 INFANTIL 0-5 AÑOS | VE: 2790/668 GT: 19 GS: 5 HC: 90 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1 |