

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>E.S.O. 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} Carne con Pasta 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 Fruta</p>	<p>4 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Rice and Dairy ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>5 ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2906/695 GT: 23 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>6 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>7 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura 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} Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>9 Lasaña casera Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Homemade lasagna Cod fritters with green salad with olives Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10 Lentejas a la jardinera Empanadillas de atun 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} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11 ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>12 ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos ^{1º} Potatoes ^{2º} Egg with Vegetable and Dairy ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3283/785 GT: 26 GS: 5 HC: 108 AZ: 22 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} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>16 FIESTAS SAN JOSE Wok de tallarines Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Noodle wok Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17 FIESTAS SAN JOSE Hamburguesa completa con patatas fritas Helado y pan Hamburger with french fries Ice cream and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18 ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Potatoes ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>19 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Legumes and Dairy ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3463/829 GT: 28 GS: 12 HC: 113 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>20 FESTIVO ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur griego y pan Musaka Gyros with nachos 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} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25 ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Legumes ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Legumes and Dairy ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2844/680 GT: 23 GS: 3 HC: 88 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} Pescado con Pasta 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 Arroz 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} Huevos con Verdura y Fruta</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 FESTIVO ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Legumes and Fruit (* ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Potatoes ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy</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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon 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 Lasaña casera Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Homemade lasagna 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: 3027/724 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 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 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 Wok de tallarines Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Noodle wok Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Hamburger with french fries Yoghurt and bread	VE: 3597/861 GT: 27 GS: 11 HC: 119 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur griego y pan Musaka Gyros with nachos Greek 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: 2844/680 GT: 23 GS: 3 HC: 88 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 1
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 FESTIVO	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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	7 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon 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 Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash 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: 2779/665 GT: 24 GS: 6 HC: 85 AZ: 20 PROT: 33 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 Pasta (sin gluten) con tomate Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread (gluten free)	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato sauce Hamburger with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3733/893 GT: 33 GS: 13 HC: 116 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Sopa de pasta (sin gluten) Gyros con nachos Yogur griego y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Gyros with nachos Greek 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: 3114/745 GT: 30 GS: 6 HC: 88 AZ: 18 PROT: 34 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 FESTIVO	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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha Yogur y pan Braised beans with vegetables Grilled lean 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 Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash 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: 2784/666 GT: 19 GS: 4 HC: 90 AZ: 20 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 Pasta (sin huevo) con tomate Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hamburger with french fries Yoghurt and bread	VE: 3322/795 GT: 22 GS: 10 HC: 116 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 Sopa de pasta (sin huevo) Gyros con nachos Yogur griego y pan Pasta soup (without egg) Gyros with nachos Greek 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: 2787/667 GT: 21 GS: 3 HC: 86 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 1
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 Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Yoghurt and bread	31 FESTIVO	VE: 2721/651 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2

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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon Yogur de soja y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon 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 Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Cream of carrot & butternut squash 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: 2751/658 GT: 18 GS: 2 HC: 90 AZ: 18 PROT: 35 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 Wok de tallarines Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Noodle wok Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	VE: 3566/853 GT: 27 GS: 10 HC: 117 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur de soja y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Soy yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur de soja y pan Musaka Gyros with nachos 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: 2742/656 GT: 19 GS: 3 HC: 87 AZ: 16 PROT: 31 SAL: 1
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 FESTIVO	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 LEGUMBRES. 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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Crema de verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan Vegetables cream Scrambled eggs with bacon 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 Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash 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: 2603/623 GT: 19 GS: 4 HC: 82 AZ: 20 PROT: 33 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 Macarrones con salsa de tomate Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Magro a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Grilled lean with french fries Yoghurt and bread	VE: 3006/719 GT: 19 GS: 7 HC: 102 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread	22 Sopa de fideos Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Noodle soup Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur griego y pan Musaka Gyros with nachos Greek 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: 2651/634 GT: 22 GS: 3 HC: 81 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 1
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 FESTIVO	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 LEGUMBRES. 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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Crema de verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan Vegetables cream Scrambled eggs with bacon 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 Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash 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: 2603/623 GT: 19 GS: 4 HC: 82 AZ: 20 PROT: 33 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 Macarrones con salsa de tomate Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Magro a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Grilled lean with french fries Yoghurt and bread	VE: 3006/719 GT: 19 GS: 7 HC: 102 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread	22 Sopa de fideos Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Noodle soup Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur griego y pan Musaka Gyros with nachos Greek 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: 2651/634 GT: 22 GS: 3 HC: 81 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 1
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 FESTIVO	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 Brócoli con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broccoli with bacon Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon Yogur y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon 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 Lasaña casera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Homemade lasagna 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: 2922/699 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 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 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 Wok de tallarines Fajitas de pollo con nachos Postre especial y pan Noodle wok Chicken fajitas with nachos Special desserts and bread	17 FIESTAS SAN JOSE Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Helado y pan Macaroni with tomato sauce Hamburger with french fries Ice cream and bread	VE: 3697/884 GT: 29 GS: 12 HC: 122 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
20 FESTIVO	21 Crema de verduras Lomo adobado con patatas Yogur y pan Vegetables cream Marinated tenderloin with potatoes Yoghurt and bread	22 Alubias estofadas con verduras Pollo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken in garlic sauce with diced potatoes Fruit and bread	23 JORNADA GRIEGA Musaka Gyros con nachos Yogur griego y pan Musaka Gyros with nachos Greek 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: 2844/680 GT: 23 GS: 3 HC: 88 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 1
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 FESTIVO	VE: 3219/770 GT: 29 GS: 6 HC: 96 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 1