

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Tortilla de patatas con pisto Yogur y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Chinese fried rice Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3422/819 GT: 31 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3216/769 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Ensalada de garbanzos (tomate, atún, huevo duro y aceitunas) Croquetas y empanadillas Fruta y pan Chickpea salad Croquettes & meat pastries Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3209/768 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Noodle soup Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3534/845 GT: 30 GS: 7 HC: 109 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LEGUMBRE	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con salsa de tomate Tortilla de patatas con pisto Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Spanish omelette with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with vegetables Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3380/808 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
13 Crema de calabacín Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Crema de verduras Tortilla española con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Roman hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3180/761 GT: 29 GS: 6 HC: 90 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
20 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Carrot cream Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Sopa de fideos Croquetas sin alergenios Fruta y pan Noodle soup Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Crema de verduras Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz con verduras Huevos rotos con patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetables Scrambled eggs with french fries with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2953/707 GT: 25 GS: 5 HC: 91 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Noodle soup Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con verduras Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with vegetables Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3436/822 GT: 31 GS: 7 HC: 105 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO PESCADO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Tortilla de patatas con pisto Yogur y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz con verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with vegetables Lean pork in sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3338/798 GT: 29 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Ragout de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Beef ragout sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Ragout de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Turkey stew with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2976/712 GT: 18 GS: 5 HC: 99 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Sopa de fideos Croquetas y empanadillas Fruta y pan Noodle soup Croquettes & meat pastries Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3127/748 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Noodle soup Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3388/811 GT: 28 GS: 6 HC: 106 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO PLV	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Tortilla de patatas con pisto Yogur de soja y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with ratatouille Soy yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Chinese fried rice Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3290/787 GT: 27 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alicas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Soy yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Roman hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3199/765 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 16 PROT: 40 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt and bread	22 Ensalada de garbanzos (tomate, atún, huevo duro y aceitunas) Croquetas sin alérgenos Fruta y pan Chickpea salad Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur de soja y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Soy yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3135/750 GT: 23 GS: 3 HC: 103 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur de soja y pan Noodle soup Hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3458/827 GT: 29 GS: 6 HC: 104 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 1

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO FRUTOS SECOS	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Tortilla de patatas con pisto Yogur y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Chinese fried rice Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3422/819 GT: 31 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3216/769 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Ensalada de garbanzos (tomate, atún, huevo duro y aceitunas) Croquetas y empanadillas Fruta y pan Chickpea salad Croquettes & meat pastries Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3209/768 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Noodle soup Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3534/845 GT: 30 GS: 7 HC: 109 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO GLUTEN	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Breaded chicken (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	7 Coditos (sin gluten) napolitana Tortilla de patatas con pisto Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Spanish omelette with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)	8 Crema de calabacín Pollo asado con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz tres delicias Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Chinese fried rice Battered & fried hake (gluten free) with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (gluten free)	10 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3331/797 GT: 35 GS: 7 HC: 91 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alicas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Battered & fried hake (gluten free) with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 3301/790 GT: 28 GS: 6 HC: 99 AZ: 18 PROT: 39 SAL: 2
20 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	21 Coditos (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Battered & fried hake (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	22 Ensalada de garbanzos (tomate, atún, huevo duro y aceitunas) Croquetas sin alergen Fruta y pan Chickpea salad Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3315/793 GT: 32 GS: 7 HC: 98 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
27 JORNADA AMERICANA Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Hamburger with french fries Custard and bread (gluten free)	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) napolitana Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	31 Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	VE: 3492/835 GT: 35 GS: 9 HC: 102 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 NO HUEVO LEGUMBRE	3 NO GLUTEN NO FSECOS	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Breaded chicken (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	7 Coditos (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con pisto Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Baked haddock with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)	8 Crema de calabacín Pollo asado con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz con verduras Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Rice with vegetables Battered & fried hake (gluten free) with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (gluten free)	10 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3241/775 GT: 33 GS: 7 HC: 90 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
13 Crema de calabacín Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Crema de verduras Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Battered & fried hake (gluten free) with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 3295/788 GT: 33 GS: 7 HC: 90 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
20 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	21 Coditos (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Battered & fried hake (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	22 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Croquetas sin alergenos Fruta y pan Chicken soup with noodles (gluten free) Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Crema de verduras Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	24 Arroz con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with vegetables Baked haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3006/719 GT: 28 GS: 6 HC: 89 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Hamburger with french fries Custard and bread (gluten free)	28 Arroz con verduras Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with vegetables Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria Ragout de ternera con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Beef ragout sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) napolitana Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	31 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	VE: 3425/819 GT: 33 GS: 9 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO HUEVO FS LEGUMBRE	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con pisto Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with vegetables Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de pasta (sin huevo) Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3260/780 GT: 28 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
13 Crema de calabacín Alitas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Crema de verduras Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	17 Pasta (sin huevo) napolitana Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Roman hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3188/763 GT: 31 GS: 6 HC: 86 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
20 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Carrot cream Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Sopa de pasta (sin huevo) Croquetas sin alergenos Fruta y pan Pasta soup (without egg) Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Crema de verduras Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetables Baked haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2779/665 GT: 22 GS: 4 HC: 87 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Pasta soup (gluten free) Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con verduras Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with vegetables Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Ragout de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Beef ragout sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) napolitana Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3386/810 GT: 29 GS: 7 HC: 102 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO HUEVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado (sin gluten) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken (gluten free) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al horno con pisto Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked haddock with ratatouille Yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with vegetables Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de pasta (sin huevo) Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3284/786 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Aletas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Magro en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Lean pork in sauce with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Pasta (sin huevo) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Battered & fried hake (gluten free) with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3222/771 GT: 26 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Crema de verduras Croquetas sin alergen Fruta y pan Vegetables cream Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Baked haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3014/721 GT: 21 GS: 4 HC: 100 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Pasta soup (without egg) Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) con tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3421/818 GT: 27 GS: 6 HC: 106 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2

MES: Mayo 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LACTOSA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras Pollo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Tortilla de patatas con pisto Yogur de soja y pan Elbow macaroni with ham Spanish omelette with ratatouille Soy yoghurt and bread	8 Gazpacho Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Gazpacho Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Chinese fried rice Roman hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Russian beef steaks with carrot sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3290/787 GT: 27 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
13 Judías verdes con patatas Alicas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken wings with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Napolitan rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Soy yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Roman hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3199/765 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 16 PROT: 40 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt and bread	22 Ensalada de garbanzos (tomate, atún, huevo duro y aceitunas) Croquetas sin alérgenos Fruta y pan Chickpea salad Croquettes without allergens Fruit and bread	23 Guisantes salteados Pechuga de pollo al horno con patatas dado Yogur de soja y pan Sautéed peas Baked chicken breast with diced potatoes Soy yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with bacon with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3135/750 GT: 23 GS: 3 HC: 103 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur de soja y pan Noodle soup Hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	28 Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3458/827 GT: 29 GS: 6 HC: 104 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 1