

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		<p><b>1</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.521/603 GT:27 GS:7 HC:67 AZ:13 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.359/804 GT:21 GS:3 HC:122 AZ:23 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>6</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:22 GS:6 HC:60 AZ:11 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.004/719 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:30 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.899/694 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:11 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>JORNADA DE LA TIERRA</b> Crema de zanahoria y calabaza Macarrones con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.240/775 GT:11 GS:1 HC:142 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Patatas estofadas a la marinera Delicias de bacalao con champiñones salteados Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.468/830 GT:32 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:25 GS:9 HC:111 AZ:31 PROT:29 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.575/616 GT:16 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.046/729 GT:11 GS:3 HC:145 AZ:26 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.020/962 GT:38 GS:6 HC:120 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz a banda Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:10 GS:2 HC:113 AZ:25 PROT:53 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.067/734 GT:22 GS:6 HC:94 AZ:13 PROT:47 SAL:3</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>JORNADA MADRILEÑA</b> Sopa de menudillos Bocadillo de calamares Postre especial (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.783/666 GT:297 GS:5 HC:355 AZ:22 PROT:19 SAL:3</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espirales salteados al ajillo Gratén de huevos Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.922/938 GT:38 GS:8 HC:115 AZ:41 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.842/680 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Paella de pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.859/923 GT:38 GS:7 HC:95 AZ:10 PROT:51 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.226/772 GT:21 GS:2 HC:127 AZ:24 PROT:17 SAL:3</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)