

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2023

NAZARET OPORTO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3 Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan integral <small>VE:2.986/714 GT:21 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:38 SAL:2</small>	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan <small>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	5 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan <small>VE:3.304/790 GT:19 GS:4 HC:111 AZ:23 PROT:42 SAL:3</small>
8 Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.373/807 GT:32 GS:5 HC:90 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	9 Lentejas estofadas con arroz Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.401/814 GT:21 GS:5 HC:121 AZ:25 PROT:38 SAL:3</small>	10 Paella Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan integral <small>VE:3.526/843 GT:33 GS:7 HC:94 AZ:12 PROT:45 SAL:1</small>	11 Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.273/783 GT:28 GS:4 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:2</small>	12 Salteado de guisantes con jamón Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan <small>VE:3.468/830 GT:32 GS:4 HC:101 AZ:29 PROT:28 SAL:1</small>
15 <b>FESTIVO</b>	16 Arroz a la napolitana Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:2.947/705 GT:15 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:35 SAL:1</small>	17 Alubias pintas estofadas Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral <small>VE:2.826/676 GT:26 GS:8 HC:83 AZ:14 PROT:45 SAL:3</small>	18 Espirales al pesto Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.502/838 GT:24 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:43 SAL:2</small>	19 Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan <small>VE:2.603/623 GT:14 GS:4 HC:81 AZ:26 PROT:45 SAL:1</small>
22 Crema de verduras con picatostes Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan <small>VE:2.943/704 GT:22 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:36 SAL:1</small>	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral <small>VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	24 Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan <small>VE:3.129/748 GT:26 GS:5 HC:91 AZ:11 PROT:38 SAL:2</small>	25 Cous cous de pollo al curry Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan <small>VE:2.759/660 GT:12 GS:2 HC:105 AZ:27 PROT:33 SAL:1</small>	26 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan <small>VE:3.543/848 GT:22 GS:5 HC:115 AZ:25 PROT:47 SAL:1</small>
29 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan <small>VE:3.517/841 GT:27 GS:9 HC:117 AZ:28 PROT:34 SAL:2</small>	30 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan <small>VE:2.859/684 GT:13 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1</small>	31 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:2.420/579 GT:24 GS:6 HC:63 AZ:13 PROT:32 SAL:1</small>	Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	