

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 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				1	2	3
1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	Crema de calabacín con picatostes Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
11	12	13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras Fajitas de ternera al curry con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Espaguetis con boloñesa de chorizo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	Arroz con magro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
18	19	20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Filete de merluza a la romana con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	Sopa de fideos Albóndigas con tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
25	26	27	28	29	30	
Fideuá Estofado campesino con magro Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	Arroz a la napolitana Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES