

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

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 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
3 Arroz a banda Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	5 Coditos a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 Lentejas estofadas con verduras Magro al ajillo con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Crema de puerros Salchichas de pavo con patatas fritas Yogur natural y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
10 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	11 Puré de calabacín Fajitas de pollo al curry con arroz Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	12 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 Sopa de picadillo Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
17 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Salteado de judías verdes con tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	20 Lentejas a la riojana Fritura variada con zanahorias salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	21 Espirales (integrales) con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	26 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

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

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