

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> | <p>3</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.353/563 GT:29 GS:9 HC:56 AZ:12 PROT:28 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.429/581 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> | <p>6</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Three jewel rice Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.805/671 GT:16 GS:3 HC:101 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.851/682 GT:27 GS:12 HC:71 AZ:24 PROT:42 SAL:3</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.256/779 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:27 PROT:41 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Valencian-style paella Grilled yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.352/802 GT:22 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:38 SAL:3</p> | <p>12</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.756/899 GT:35 GS:10 HC:106 AZ:31 PROT:48 SAL:2</p> | <p>13</p> <p>Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.613/625 GT:26 GS:3 HC:91 AZ:30 PROT:14 SAL:3</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> | <p>17</p> <p>Arroz a la milanese Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.812/673 GT:17 GS:5 HC:106 AZ:20 PROT:25 SAL:2</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.152/754 GT:32 GS:6 HC:83 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Crema de verduras Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan (sin gluten) Vegetables cream Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.043/728 GT:42 GS:14 HC:77 AZ:27 PROT:24 SAL:2</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.163/757 GT:24 GS:6 HC:104 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.546/609 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:41 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> | <p>25</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.568/854 GT:28 GS:6 HC:110 AZ:31 PROT:49 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:4.167/997 GT:59 GS:20 HC:87 AZ:29 PROT:30 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p> |
| <p>30</p> <p>Patatas estofadas Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.483/594 GT:23 GS:9 HC:69 AZ:12 PROT:32 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Curry rice with chicken Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.797/669 GT:16 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p> | | | <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan Napolitan spaghetti French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread</p> <p>VE:2.685/642 GT:9 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Three jewel rice Hake and squid meatballs in tomato sauce with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:15 GS:2 HC:121 AZ:21 PROT:28 SAL:3</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado apto y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.316/554 GT:11 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:41 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.749/897 GT:24 GS:3 HC:129 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p> | <p>12</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.211/768 GT:21 GS:5 HC:113 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p> | <p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> | <p>17</p> <p>Arroz a la milanese Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.745/657 GT:12 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:27 SAL:2</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:3.085/738 GT:27 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p> | <p>19 JORNADA ANDALUZA</p> <p>Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado apto y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.114/745 GT:43 GS:8 HC:72 AZ:36 PROT:23 SAL:4</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.454/826 GT:21 GS:2 HC:116 AZ:35 PROT:47 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado apto y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.687/882 GT:43 GS:11 HC:92 AZ:33 PROT:28 SAL:1</p> | <p>27 DIA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p> | | | <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Chicken breast with lettuce, quínoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.692/644 GT:16 GS:1 HC:92 AZ:36 PROT:37 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:33 SAL:2</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado apto y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.245/537 GT:10 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Crema de verduras Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Pasta (without egg) with say bolognese sauce Fruit and bread</p> <p>VE:3.323/795 GT:22 GS:2 HC:125 AZ:39 PROT:26 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.668/638 GT:7 GS:0 HC:115 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> | <p>17</p> <p>Arroz a la milanese Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.732/654 GT:10 GS:2 HC:110 AZ:23 PROT:30 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado apto y pan Salmorejo (tomato-based soup) Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.260/780 GT:43 GS:14 HC:86 AZ:34 PROT:23 SAL:4</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.096/741 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:29 PROT:41 SAL:2</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.241/775 GT:17 GS:1 HC:126 AZ:25 PROT:38 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado apto y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.687/882 GT:43 GS:11 HC:92 AZ:33 PROT:28 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.035/726 GT:20 GS:6 HC:115 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:11 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p> | | | <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|---|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>VE:2.245/537 GT:10 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Chicken breast with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.692/644 GT:16 GS:1 HC:92 AZ:36 PROT:37 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:33 SAL:2</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado apto y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.245/537 GT:10 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Crema de verduras Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Pasta (without egg) with say bolognese sauce Fruit and bread</p> <p>VE:3.323/795 GT:22 GS:2 HC:125 AZ:39 PROT:26 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.668/638 GT:7 GS:0 HC:115 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>17</p> <p>Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.732/654 GT:10 GS:2 HC:110 AZ:23 PROT:30 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado apto y pan Salmorejo (tomato-based soup) Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.260/780 GT:43 GS:14 HC:86 AZ:34 PROT:23 SAL:4</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.096/741 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:29 PROT:41 SAL:2</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.241/775 GT:17 GS:1 HC:126 AZ:25 PROT:38 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado apto y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.687/882 GT:43 GS:11 HC:92 AZ:33 PROT:28 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.035/726 GT:20 GS:6 HC:115 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:11 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p> | | | <p>SIN HUEVO NI MARISCO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Chicken breast with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.756/659 GT:18 GS:4 HC:87 AZ:10 PROT:41 SAL:1</p> | <p>4</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Napolitan spaghetti French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.634/630 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake and squid meatballs in tomato sauce with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.252/778 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:20 PROT:29 SAL:3</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Noodle soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread</p> <p>VE:2.658/636 GT:21 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Pavo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled turkey with steamed potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.751/658 GT:6 GS:0 HC:114 AZ:31 PROT:41 SAL:1</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Crema de verduras Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Spaghetti with soy bolognese Fruit and bread</p> <p>VE:2.504/599 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:28 PROT:18 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> | <p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.700/646 GT:11 GS:1 HC:109 AZ:19 PROT:26 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo con huevo duro Hamburguesa de ternera con ensalada Helado y pan Salmorejo (tomato-based soup) with hard-boiled egg Beef hamburger with salad Ice cream and bread</p> <p>VE:3.724/891 GT:51 GS:22 HC:83 AZ:31 PROT:37 SAL:4</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.291/787 GT:18 GS:1 HC:118 AZ:35 PROT:47 SAL:1</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread</p> <p>VE:4.101/981 GT:54 GS:18 HC:89 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.692/644 GT:15 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.566/614 GT:12 GS:4 HC:93 AZ:14 PROT:30 SAL:2</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p> | | | <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |

MES: Mayo 2022

COLEGIO: LOS ALMENDROS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:14 PROT:29 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Espaguetis salteados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Sautéed spaghetti French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.128/509 GT:8 GS:0 HC:93 AZ:27 PROT:23 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Three jewel rice Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.738/655 GT:11 GS:1 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p> |
| <p>9</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:22 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:45 SAL:3</p> | <p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>Espaguetis salteados Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Sautéed spaghetti Grilled lean with salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.601/622 GT:16 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</p> |
| <p>16</p> <p>FESTIVO</p> | <p>17</p> <p>Arroz blanco Revuelto de queso con ensalada de lechuga Fruta (eco.) y pan White rice Scrambled eggs with cheese with lettuce Fruit and bread</p> <p>VE:2.839/679 GT:13 GS:2 HC:117 AZ:19 PROT:24 SAL:2</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes salteadas Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed green beans Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.993/716 GT:27 GS:4 HC:81 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Crema de verduras Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan Vegetables cream Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice cream and bread</p> <p>VE:2.976/712 GT:37 GS:12 HC:79 AZ:28 PROT:26 SAL:2</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p> |
| <p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.483/594 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Baked hake with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.332/797 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:48 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread</p> <p>VE:4.101/981 GT:54 GS:18 HC:89 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz blanco Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) White rice Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.170/758 GT:22 GS:6 HC:122 AZ:23 PROT:23 SAL:2</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p> | | | <p>SIN TOMATE, CHOCOLATE, ACIDOS Y VINAGRE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> |