MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan sin gluten y fruta
13 Coditos (sin gluten) gratinados Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan sin gluten y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
20 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Tortilla de patata casera con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan sin gluten y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan sin gluten y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan sin gluten y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta	31 Pasta sin gluten con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur de soja	14 Crema de calabacín Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur de soja	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y yogur de soja	24 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur de soja	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz salteado Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Pasta salteada Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y yogur desnatado	14 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa con ensalada Pan y yogur desnatado	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Filete de ternera con ensalada Pan y fruta	23 Arroz salteado Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con ensalada Pan y yogur desnatado	28 Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta salteada Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO HUEVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos salteados Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y postre lácteo	10 Crema de verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Crema de verduras Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Arroz con salsa de tomate Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo	21 Patatas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de pasta Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
27 Crema de verduras Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Sopa de pasta Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Canelones gratinados Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **CELIACO Y PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos (sin gluten) con salsa de tomate Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y fruta	14 Crema de calabacín Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Tortilla de patata casera con ensalada Pan y fruta	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta	24 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y fruta	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta sin gluten con salsa de tomaet Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Croquetas de bacalao con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Filete de palometa a la plancha con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín con queso Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Tortilla de queso con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Tortilla de queso con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de pasta Garbanzos salteados con patatas al vapor Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de calabacín con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y fruta	31 Pasta con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Lomo a la plancha con ensalada Pan y yogur natural	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural	21 Lentejas estofadas con verduras Magro con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur natural	28 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **RICO EN FIBRA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Croquetas de bacalao con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur natural	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con verduras salteadas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido Cocido completo Repollo salteado Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con verduras salteadas Pan y yogur natural	28 Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Canelones gratinados Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO HUEVO-POLLO-PAVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Filete de palometa a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	10 Salteado de judías verdes Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
13 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos salteados Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de fideos (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	24 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	31 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO HUEVO - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan sin gluten y fruta
13 Pasta (sin huevo, gluten) con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	14 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	17 Garbanzos salteados Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
20 Sopa de ave con fideos (sin gluten , huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan sin gluten y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y fruta	24 Sopa de cocido (pasta sin huevo, gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan sin gluten y yogur natural	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta	31 Pasta (sin huevo, gluten) con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **Celiaco-PLV-Legumbre**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Patatas estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Crema de verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan sin gluten y fruta
13 Coditos (sin gluten) con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	14 Crema de calabacín Revuelto de chorizo con ensalada Pan sin gluten y fruta	15 Patatas estofadas con verdura Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	16 Crema de verduras Estofado de ternera con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	17 Arroz con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
20 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Tortilla de patata casera con ensalada Pan sin gluten y fruta	21 Patatas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan sin gluten y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y fruta	24 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
27 Crema de verduras Lomo al ajillo con patata panadera Pan sin gluten y fruta	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta	29 Arroz en salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan sin gluten y fruta	30 Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta	31 Pasta sin gluten con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE, GUISANTES, FS, MERLUZA Y BACALAO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Patatas estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan integral y fruta	10 Crema de verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y yogur natural	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan integral y fruta	15 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Crema de verduras Estofado de ternera con patatas fritas Pan integral y fruta	17 Arroz con salsa de tomate Rape a la romana con ensalada Pan integral y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural	21 Patatas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan integral y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan integral y fruta	24 Sopa de pasta Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
27 Crema de verduras Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur natural	28 Patatas estofadas con magro Palometa a la plancha con ensalada Pan integral y fruta	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Sopa de pasta Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan integral y fruta	31 Canelones gratinados Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO HUEVO HIPOCALORICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz salteado Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan integral y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Pasta (sin huevo)con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur desnatado	14 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Pan integral y fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con ensalada Pan integral y fruta	17 Garbanzos salteados Rape a la plancha con ensalada Pan integral y fruta
20 Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y yogur desnatado	21 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan integral y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta	23 Arroz salteado Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan integral y fruta	24 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con ensalada Pan y yogur desnatado	28 Patatas estofadas con verdura Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan integral y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan integral y fruta	31 Pasta (sin huevo) salteada Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **Galactosemia**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz blanco Pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	9 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan y fruta
13 Coditos salteados Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	14 Crema de calabacín Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan y fruta	15 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada lechuga y maiz Pan y fruta	16 Crema de verduras Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Arroz blanco Rape a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada lechuga y maiz Pan y fruta	21 Patatas estofadas con verduras Palometa a la plancha ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz blanco Filete de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	24 Sopa de pasta Cocido completo sin garbanzos Pan y fruta
27 Arroz blanco Lomo a la plancha con patata panadera Pan y fruta	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	29 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	31 Pasta salteada Rape orly ensalada de lechuga y cebolla Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **CETOGENICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Guisantes salteados Pavo a la plancha calabacín salteado Fruta (no plátano)	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz Fruta (no plátano)	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo Loncha de jamon y queso Fruta (no plátano)
13 Salteado de acelgas Filete de abadejo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha Yogur	14 Crema de calabacín Tortilla francesa Loncha de jamon y queso Fruta (no plátano)	15 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado calabacín salteado Fruta (no plátano)	16 Guisantes salteados Estofado de ternera Verduras salteadas Fruta (no plátano)	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la plancha con ensalada Fruta (no plátano)
20 Sopa de ave sin pasta Tortilla francesa Loncha de jamon y queso Yogur	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de palometa a la plancha ensalada de lechuga y remolacha Fruta (no plátano)	22 Salteado de acelgas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zananhoria Fruta (no plátano)	23 Crema de calabacín Filete de merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maiz Fruta (no plátano)	24 Sopa de cocido sin pasta Cocido completo Fruta (no plátano)
27 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha Yogur	28 Salteado de judías verdes Ventresca de merluza a la marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (no plátano)	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta (no plátano)	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón ensalada de lechuga y remolacha Fruta (no plátano)	31 Crema de calabacín Rape a la plancha ensalada de lechuga y cebolla Fruta (no plátano)

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE, PESCADO, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla paisana con ensalada Pan y fruta	10 Crema de verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Pavo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Patatas estofadas con verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Crema de verduras Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo	21 Patatas estofadas con verduras Magro con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	24 Sopa de pasta Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
27 Crema de verduras Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Sopa de pasta Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **NO HUEVO, GARBANZO, LENTEJAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta	10 Salteado de judías verdes Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Pan y fruta
13 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo	14 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	15 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Arroz con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	21 Patatas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta	24 Sopa de pasta (pasta sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
27 Crema de verduras Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	31 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-20**

MENÚ: **HIPERCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 Arroz a la napolitana Croquetas de bacalao con ensalada Pan y fruta	9 Alubias estofadas con chorizo Tortilla paisana con ensalada Pan y fruta	10 Salteado de judías verdes con bacon Escalope de pollo con ensalada Pan y fruta
13 Coditos gratinados Filete de abadejo rebozado en salsa verde con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos	14 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta	15 Lentejas estofadas a la riojana Pollo asado con ensalada Pan y fruta	16 Verduras rehogadas con jamón Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	17 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro con chorizo Rape a la romana con ensalada Pan y fruta
20 Sopa de ave con fideos Tortilla de jamón con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos	21 Lentejas estofadas con chorizo Filete de palometa rebozada con pisto Pan y fruta	22 Crema de verduras con queseo Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	23 Arroz a la milanesa Filete de merluza rebozada a la bilbaína con ensalada Pan y fruta	24 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Pan y fruta
27 Lentejas estofadas con chorizo Escalope de lomo con patata panadera Pan y yogur natural con frutos secos	28 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	29 Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	30 Menestra de verduras con jamón Escalope de pollo con ensalada Pan y fruta	31 Canelones gratinados Rape orly con ensalada Pan y fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/12/2019