

MES: Febrero 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1
Brócoli salteado
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan integral
VE:2.728/653 GT:16 GS:2 HC:102 AZ:28 PROT:32 SAL:1

2
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta (eco.) y pan
VE:3.007/719 GT:16 GS:3 HC:101 AZ:19 PROT:44 SAL:1

5
Coditos a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
VE:3.012/721 GT:23 GS:5 HC:90 AZ:11 PROT:38 SAL:1

6
Crema de puerros
Magro al ajillo con patatas fritas
Fruta (eco.) y pan integral
VE:2.575/616 GT:20 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:34 SAL:2

7
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

8
Paella mixta
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con champiñones salteados
Fruta y pan integral
VE:3.378/808 GT:24 GS:4 HC:114 AZ:28 PROT:38 SAL:1

9
Salteado de judías verdes con jamón
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
VE:2.863/685 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:30 PROT:25 SAL:1

12
Sopa de picadillo
Pollo asado con salteado de verduras
Yogur y pan
VE:2.419/579 GT:16 GS:6 HC:60 AZ:14 PROT:45 SAL:1

13
Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz
Fruta y pan integral
VE:2.856/683 GT:10 GS:1 HC:98 AZ:40 PROT:41 SAL:1

14
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
VE:3.029/725 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:2

15
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con arroz salteado
Fruta y pan integral
VE:3.219/770 GT:27 GS:9 HC:107 AZ:27 PROT:31 SAL:2

16
Lentejas a la campesina
Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
VE:3.364/805 GT:22 GS:5 HC:120 AZ:25 PROT:29 SAL:3

19
Espirales a la napolitana
Abadejo a la andaluza con guisantes salteados
Yogur y pan
VE:3.023/723 GT:19 GS:5 HC:98 AZ:14 PROT:46 SAL:1

20
Alubias pintas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
VE:2.873/687 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:39 SAL:1

21
Crema de calabacín
Filete de pollo al romero con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)
Fruta y pan
VE:2.646/633 GT:19 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1

22
FESTIVO

23
FESTIVO

26
Lentejas estofadas con verduras
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
VE:3.707/887 GT:38 GS:8 HC:105 AZ:14 PROT:37 SAL:2

27
Paella de verduras
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
VE:3.470/830 GT:31 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:36 SAL:1

28
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
VE:2.851/682 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:32 PROT:23 SAL:1

29
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1