

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

aramark 

MES: Diciembre 2025

LA SALLE LA PURISIMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (sin gluten)	2 Macarrones con salsa de tomate Fingers de pollo con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten)	3 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (sin gluten)	4 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten)	5 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3152/754 GT: 27 GS: 7 HC: 90 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 2
8 FESTIVO	9 Crema de calabacín Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	10 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Huevos duros con pisto Fruta de temporada y pan (sin gluten)	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten)	12 Espaguetis boloñesa (zanahoria, carne picada, tomate frito, ajo, pimiento, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3314/793 GT: 32 GS: 8 HC: 85 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
15 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	16 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (sin gluten)	17 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con judías salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	18 ESPECIAL NAVIDAD Sopa de picadillo (fideos, patata, jamón york, puerros, zanahorias, gallina, espinazo salado, canilla salada, huevo duro) Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3388/810 GT: 34 GS: 9 HC: 99 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
22 NAVIDAD	23 NAVIDAD	24 NAVIDAD	25 NAVIDAD	26 NAVIDAD	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
29 NAVIDAD	30 NAVIDAD	31 NAVIDAD			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES