

MES: Junio 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO, FS Y MARISCO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1
 Crema de calabaza (eco.)
 Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
 Helado apto y pan
 Pumpkin soup (eco.)
 Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes
 Ice-cream (suitable) and bread
 VE:2.479/593 GT:15 GS:3 HC:78 AZ:31 PROT:38 SAL:2

2
 Pasta (sin huevo) con tomate
 Ventresca de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
 Fruta y pan
 Pasta (without egg) with tomato sauce
 Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
 Fruit and bread
 VE:2.625/628 GT:9 GS:1 HC:105 AZ:24 PROT:32 SAL:2

3
 Alubias estofadas con verduras
 Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta (eco.) y pan
 Braised beans with vegetables
 Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn
 Fruit and bread
 VE:2.820/675 GT:16 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:41 SAL:1

6
 Salteado de judías verdes
 Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Yogur y pan
 Sauteed green beans
 Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad
 Yoghurt and bread
 VE:1.856/444 GT:13 GS:4 HC:209 AZ:13 PROT:36 SAL:2

7
 Sopa de cocido (sin huevo)
 Cocido completo
 Fruta (eco.) y pan
 "Cocido" soup (without egg)
 Full course "cocido" stew
 Fruit and bread
 VE:3.127/748 GT:22 GS:6 HC:97 AZ:23 PROT:41 SAL:1

8
 Arroz con pollo
 Lacón a la gallega
 Fruta y pan
 Rice with chicken
 Lacón pork shoulder with potatoes
 Fruit and bread
 VE:3.267/782 GT:15 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:39 SAL:3

9
JORNADA CLIMÁTICA
 Vichyssoise
 Pastel de patata y boloñesa de legumbre
 Fruta y pan
 Vichyssoise
 Potato pie and legume bolognese
 Fruit and bread
 VE:3.231/773 GT:18 GS:4 HC:126 AZ:46 PROT:27 SAL:2

10
 Pasta (sin huevo) con tomate
 Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan
 Pasta (without egg) with tomato sauce
 Grilled lean with lettuce & carrot
 Fruit and bread
 VE:2.955/707 GT:22 GS:5 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:1

13
 Sopa de pasta (sin huevo)
 Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras
 Helado apto y pan
 Pasta soup (without egg)
 Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables
 Ice-cream (suitable) and bread
 VE:2.470/591 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:30 PROT:31 SAL:4

14
 Lentejas (eco) con chorizo
 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan
 Lentils with chorizo
 Chicken breast with lettuce & tomatoes
 Fruit and bread
 VE:2.873/687 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 SAL:1

15
 Pasta (sin huevo) con tomate
 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
 Fruta y pan
 Pasta (without egg) with tomato sauce
 Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
 Fruit and bread
 VE:2.512/601 GT:6 GS:0 HC:108 AZ:28 PROT:31 SAL:2

16
 Arroz hortelano con legumbres
 Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Fruta y pan
 Garden rice with legums
 Baked hake with lettuce & olives
 Fruit and bread
 VE:2.742/656 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:29 SAL:1

17
 Crema de zanahoria
 Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas
 Fruta y pan
 Carrot cream
 Meatballs in mushroom gravy with french fries
 Fruit and bread
 VE:3.720/890 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:2

20
 Empedrado de alubias
 Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Yogur y pan
 White bean salad
 Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn
 Yoghurt and bread
 VE:3.765/901 GT:29 GS:7 HC:100 AZ:19 PROT:59 SAL:2

21
 Arroz con salsa de tomate
 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta y pan
 Rice with tomato sauce
 Grilled turkey with green salad with olives
 Fruit and bread
 VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

22
 Sopa de cocido (sin huevo)
 Cocido completo
 Fruta y pan
 "Cocido" soup (without egg)
 Full course "cocido" stew
 Fruit and bread
 VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

23
 Crema de verduras
 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan
 Vegetables cream
 Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes
 Fruit and bread
 VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:28 PROT:27 SAL:2

24
COMIDA ESPECIAL APTA

27

28

29

30