

MES: Junio 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

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 integral  
Rice with chicken  
Lacón pork shoulder with potatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.217/770 GT:16 GS:3 HC:124 AZ:24 PROT:40 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  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Lentils with chorizo  
Cod delights with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.906/934 GT:34 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:23 SAL:1

15 Pasta (sin huevo) con tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz  
Fruta y pan integral  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.462/589 GT:7 GS:0 HC:106 AZ:28 PROT:32 SAL:2

16 Arroz hortelano con legumbres  
Filete 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:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 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 integral  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.185/762 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 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

27

28

29

30

**COMIDA ESPECIAL APTA**