

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

6
Salteado de judías verdes
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan
Sautéed green beans
Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad
Soy yoghurt and bread

VE:2.809/672 GT:51 GS:5 HC:206 AZ:7 PROT:37 SAL:1

13
Sopa de picadillo
Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras
Helado apto y pan
Soup with ham & egg bits
Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables
Ice-cream (suitable) and bread

VE:2.541/608 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:30 PROT:33 SAL:4

20
Empedrado de alubias
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur de soja y pan
White bean salad
Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Soy yoghurt and bread

VE:3.711/888 GT:27 GS:4 HC:97 AZ:13 PROT:60 SAL:2

27

7
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1

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

21
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Ham omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2

28

1
Crema de calabaza (eco.)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
Helado apto y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes
Ice-cream (suitable) and wholemeal bread

VE:2.429/581 GT:16 GS:3 HC:76 AZ:31 PROT:39 SAL:2

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

15
Coditos con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tomato sauce
Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.046/729 GT:18 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:23 SAL:2

22
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1

29

2
Espirales con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spirals with tomato sauce
Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.002/718 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:24 PROT:37 SAL:2

9
JORNADA CLIMÁTICA
Crema de puerros
Pastel de patata y boloñesa de legumbre
Fruta y pan
Cream of leek
Potato pie and legume bolognese
Fruit and bread

VE:2.805/671 GT:10 GS:1 HC:119 AZ:40 PROT:23 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

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

30

3
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta (eco.) y pan
Braised beans with vegetables
French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.344/561 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:1

10
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.738/894 GT:127 GS:3 HC:118 AZ:35 PROT:53 SAL:2

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

24
COMIDA ESPECIAL APTA