

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

1
Crema de calabaza (eco.)
Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y tomate
Helado y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Sautéed chickpeas with lettuce & tomatoes
Ice cream and wholemeal bread

VE:2.997/717 GT:25 GS:8 HC:106 AZ:33 PROT:25 SAL:2

2
Espirales gratinados
Guisantes salteados con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Spirals au gratin
Sautéed peas with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.011/720 GT:10 GS:2 HC:119 AZ:46 PROT:27 SAL:1

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

6
Salteado de judías verdes
Menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Sautéed green beans
Minestrone with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:1.931/462 GT:13 GS:4 HC:221 AZ:13 PROT:18 SAL:1

7
Sopa de fideos
Garbanzos estofados con verduras
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

VE:2.715/649 GT:7 GS:0 HC:116 AZ:28 PROT:32 SAL:2

8
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
French omelette with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.458/588 GT:8 GS:0 HC:114 AZ:25 PROT:22 SAL:1

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
Macarrones (integrales) gratinados
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Macaroni (wholemeal) au gratin
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.437/583 GT:13 GS:1 HC:102 AZ:25 PROT:23 SAL:2

13
Sopa de fideos
Alubias estofadas con verduras con salteado de verduras
Helado y pan
Noodle soup
Stewed beans with vegetables with sautéed vegetables
Ice cream and bread

VE:3.150/754 GT:21 GS:8 HC:114 AZ:31 PROT:31 SAL:3

14
Lentejas estofadas con verduras
Verduras salteadas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Stewed lentils
Stir fry vegetables with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.836/678 GT:15 GS:2 HC:121 AZ:33 PROT:22 SAL:2

15
Coditos gratinados
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
Grilled elbow macaroni
Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.040/727 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:42 PROT:27 SAL:2

16
Arroz hortelano con legumbres
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Garden rice with legums
Sautéed peas with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:2.855/683 GT:11 GS:1 HC:128 AZ:31 PROT:19 SAL:1

17
Crema de zanahoria
Tortilla francesa con patatas fritas
Fruta y pan
Carrot cream
French omelette with french fries
Fruit and bread

VE:2.817/674 GT:27 GS:3 HC:87 AZ:31 PROT:18 SAL:1

20
Empedrado de alubias
Verduras salteadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan
White bean salad
Stir fry vegetables with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:3.476/832 GT:29 GS:6 HC:112 AZ:25 PROT:32 SAL:3

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

VE:2.842/680 GT:14 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:21 SAL:1

22
Sopa de fideos
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan integral
Noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.773/663 GT:8 GS:0 HC:122 AZ:34 PROT:33 SAL:2

23
Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Vegetables cream
French omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.061/493 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:28 PROT:17 SAL:1

24
COMIDA ESPECIAL APTA

27**28****29****30**