

MES: Junio 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>Crema de calabaza (eco.) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan integral Pumpkin soup (eco.) Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Ice cream and wholemeal bread</p> <p>VE:2.842/680 GT:27 GS:10 HC:73 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Espirales gratinados Filete de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Beef steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.103/742 GT:16 GS:4 HC:95 AZ:40 PROT:40 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>VE:2.344/561 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:1</p>
<p>6</p> <p>Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:1.906/456 GT:10 GS:3 HC:208 AZ:13 PROT:38 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan integral Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.217/770 GT:16 GS:3 HC:124 AZ:24 PROT:40 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Vichyssoise Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Vichyssoise Potato pie and legume bolognese Fruit and bread</p> <p>VE:3.231/773 GT:18 GS:4 HC:126 AZ:46 PROT:27 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>VE:2.437/583 GT:13 GS:1 HC:102 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>
<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread</p> <p>VE:2.955/707 GT:29 GS:11 HC:73 AZ:27 PROT:37 SAL:5</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>VE:2.873/687 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>VE:3.040/727 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:42 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Arroz hortelano con legumbres Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Garden rice with legums Grilled lean with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.001/718 GT:21 GS:5 HC:104 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>VE:3.720/890 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:2</p>
<p>20</p> <p>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</p> <p>VE:3.765/901 GT:29 GS:7 HC:100 AZ:19 PROT:59 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>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</p> <p>VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:28 PROT:27 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>COMIDA ESPECIAL APTA</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	