

MES: Septiembre 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

5

6

7

8

9

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread (gluten free)

Crema de calabacín con queso
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Courgette soup with cheese
Baked hake with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de atún con champiñones salteados
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Tuna omelette with sautéed mushrooms
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.453/826 GT:26 GS:7 HC:124 AZ:24 PROT:30 SAL:3

VE:2.378/569 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:28 SAL:1

VE:2.837/679 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:36 SAL:1

12

13

14

15

16

Verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Baked chicken drumsticks with french fries
Fruit and bread (gluten free)

Pasta (sin gluten) gratinada
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Helado y pan (sin gluten)
Pasta au gratin (gluten free)
Grilled yellowfin sole with lettuce & olives
Ice cream and bread (gluten free)

Paella de pollo
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Chicken paella
Ham and cheese scramble with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread (gluten free)

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

Crema de verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.813/673 GT:26 GS:6 HC:76 AZ:29 PROT:38 SAL:2

VE:3.988/954 GT:42 GS:14 HC:105 AZ:28 PROT:42 SAL:2

VE:3.721/890 GT:28 GS:6 HC:131 AZ:26 PROT:34 SAL:1

VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2

VE:2.579/617 GT:26 GS:6 HC:72 AZ:22 PROT:29 SAL:2

19

20

21

22

23

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas
Helado y pan (sin gluten)
Brown rice with tomato sauce
Grilled yellowfin sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad
Ice cream and bread (gluten free)

Sopa de pasta (sin gluten)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Fruit and bread (gluten free)

Salteado de judías verdes
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed green beans
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread (gluten free)

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with vegetable stew
Fruit and bread (gluten free)

Alubias pintas estofadas
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed pinto beans
Spinach omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.684/881 GT:34 GS:11 HC:110 AZ:24 PROT:39 SAL:3

VE:3.373/807 GT:45 GS:12 HC:77 AZ:19 PROT:27 SAL:3

VE:2.734/654 GT:21 GS:5 HC:234 AZ:26 PROT:40 SAL:1

VE:3.915/937 GT:34 GS:7 HC:111 AZ:30 PROT:52 SAL:2

VE:2.834/678 GT:17 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:30 SAL:2

26

27

28

29

30

Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Pasta au gratin (gluten free)
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread (gluten free)

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

Crema de calabaza (eco.)
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)
Pumpkin soup (eco.)
Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets
Fruit and bread (gluten free)

Patatas estofadas
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Pork loin steak with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and bread (gluten free)

Arroz a la napolitana
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan rice
Baked hake with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.186/762 GT:34 GS:11 HC:87 AZ:14 PROT:34 SAL:2

VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2

VE:2.675/640 GT:24 GS:6 HC:75 AZ:27 PROT:37 SAL:2

VE:2.671/639 GT:13 GS:3 HC:98 AZ:25 PROT:38 SAL:2

VE:3.198/765 GT:20 GS:3 HC:119 AZ:23 PROT:31 SAL:2