

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
Rice with tomato sauce
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

Crema de calabacín con queso
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Courgette soup with cheese
Cod delights with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

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

VE:3.386/810 GT:21 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3

VE:3.294/788 GT:35 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:19 SAL:1

VE:2.770/663 GT:13 GS:1 HC:105 AZ:30 PROT:38 SAL:1

12

13

14

15

16

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Baked chicken drumsticks with french fries
Fruit and bread

Espaguetis gratinados
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Helado apto y pan
Spaghetti au gratin
Andalusian style sole with lettuce & olives
Ice-cream (suitable) and bread

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

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

Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta (eco.) y pan
Vegetables cream
Roasted pork loin with fine herbs with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:46 SAL:1

VE:3.755/898 GT:22 GS:4 HC:107 AZ:44 PROT:44 SAL:1

VE:3.654/874 GT:23 GS:4 HC:133 AZ:26 PROT:36 SAL:1

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1

VE:2.604/623 GT:23 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:31 SAL:2

19

20

21

22

23

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Helado apto y pan
Brown rice with tomato sauce
Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot
Ice-cream (suitable) and bread

Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Fruit and bread

Salteado de judías verdes
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan
Sauteed green beans
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread

Fideuá
Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Fideua (fine paella)
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with vegetable stew
Fruit and bread

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

VE:3.926/939 GT:32 GS:5 HC:130 AZ:29 PROT:40 SAL:2

VE:3.306/791 GT:40 GS:10 HC:79 AZ:20 PROT:29 SAL:2

VE:2.667/638 GT:16 GS:3 HC:236 AZ:27 PROT:42 SAL:1

VE:3.632/869 GT:32 GS:2 HC:108 AZ:40 PROT:34 SAL:2

VE:2.767/662 GT:12 GS:1 HC:111 AZ:28 PROT:32 SAL:2

26

27

28

29

30

Macarrones gratinados
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread

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

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

Lentejas a la jardinera
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan
Vegetables lentils
Pork loin steak with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and bread

Arroz a la napolitana
Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata
Fruta y pan
Neapolitan rice
Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes
Fruit and bread

VE:2.902/694 GT:21 GS:7 HC:75 AZ:26 PROT:37 SAL:2

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1

VE:2.608/624 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:39 SAL:2

VE:2.913/697 GT:7 GS:1 HC:119 AZ:24 PROT:38 SAL:1

VE:3.465/829 GT:19 GS:3 HC:136 AZ:25 PROT:32 SAL:1