

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO, FS NI MARISCO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

5

6

7
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
VE:3.386/810 GT:21 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3

8
Crema de calabacín
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Zucchini cream
Baked hake with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
VE:2.307/552 GT:13 GS:2 HC:81 AZ:28 PROT:27 SAL:1

9
Alubias estofadas con verduras
Pavo a la plancha con champiñones salteados
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled turkey with sautéed mushrooms
Fruit and bread
VE:2.661/637 GT:7 GS:0 HC:108 AZ:33 PROT:41 SAL:1

12
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
VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:46 SAL:1

13
Pasta (sin huevo) con tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Helado apto y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & olives
Ice-cream (suitable) and bread
VE:3.482/833 GT:23 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:39 SAL:1

14
Paella de pollo
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan
Chicken paella
Pork loin steak with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread
VE:3.374/807 GT:10 GS:2 HC:125 AZ:26 PROT:55 SAL:1

15
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

16
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:2.604/623 GT:23 GS:4 HC:74 AZ:22 PROT:31 SAL:2

19
Arroz integral con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Helado apto y pan
Brown rice with tomato sauce
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Ice-cream (suitable) and bread
VE:3.145/752 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:36 SAL:3

20
Sopa de pasta (sin huevo)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta (eco.) y pan
Pasta soup (without egg)
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Fruit and bread
VE:3.306/791 GT:40 GS:10 HC:79 AZ:20 PROT:29 SAL:2

21
Salteado de judías verdes
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan
Sauteed green beans
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread
VE:2.667/638 GT:16 GS:3 HC:236 AZ:27 PROT:42 SAL:1

22
Pasta (sin huevo) con tomate
Ventresca de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled hake with vegetable stew
Fruit and bread
VE:2.541/608 GT:4 GS:0 HC:107 AZ:24 PROT:35 SAL:2

23
Alubias pintas estofadas
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread
VE:2.663/637 GT:9 GS:0 HC:104 AZ:31 PROT:40 SAL:1

26
Pasta (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread
VE:2.550/610 GT:15 GS:6 HC:83 AZ:10 PROT:36 SAL:2

27
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

28
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
VE:2.608/624 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:39 SAL:2

29
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
VE:2.913/697 GT:7 GS:1 HC:119 AZ:24 PROT:38 SAL:1

30
Arroz a la napolitana
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Baked hake with green salad with olives
Fruit and bread
VE:3.060/732 GT:14 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:31 SAL:1