

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

8

15

22

29

9

16

23

30

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

Paella de pollo  
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz  
Fruta y pan integral  
Chicken paella  
Pork loin steak with lettuce, carrot (eco.) and corn salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.324/795 GT:11 GS:2 HC:123 AZ:26 PROT:56 SAL:1

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

VE:2.617/626 GT:17 GS:3 HC:234 AZ:27 PROT:43 SAL:1

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

VE:2.558/612 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:27 PROT:40 SAL:2

Crema de calabacín  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral  
Zucchini cream  
Cod delights with lettuce & tomatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.311/792 GT:36 GS:4 HC:99 AZ:28 PROT:19 SAL:1

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

Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with vegetable stew  
Fruit and bread

VE:3.114/745 GT:19 GS:2 HC:107 AZ:24 PROT:35 SAL:2

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

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

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

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

Arroz a la napolitana  
Filete 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:3.131/749 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:33 SAL:1