

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

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  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Zucchini cream  
Cod delights with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread  
VE:3.361/804 GT:35 GS:4 HC:101 AZ:28 PROT:18 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  
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

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  
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