

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

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

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  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral  
Zucchini cream  
Baked hake with lettuce & tomatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.328/557 GT:15 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:30 SAL:1

9

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

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

VE:3.738/894 GT:24 GS:3 HC:126 AZ:30 PROT:42 SAL:2

14

Paella de pollo  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz  
Fruta y pan integral  
Chicken paella  
Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.014/721 GT:12 GS:2 HC:116 AZ:26 PROT:42 SAL:1

15

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

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 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 romana con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas  
Helado apto y pan  
Brown rice with tomato sauce  
Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad  
Ice-cream (suitable) and bread

VE:3.985/953 GT:32 GS:5 HC:130 AZ:29 PROT:41 SAL:2

20

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

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 integral  
Sauteed 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

22

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

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

23

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

26

Macarrones con salsa de tomate  
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur de soja y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot & sweetcorn  
Soy yoghurt and bread

VE:2.814/673 GT:20 GS:3 HC:84 AZ:12 PROT:40 SAL:2

27

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

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

28

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

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