

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

8

9

Arroz con salsa de tomate  
Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled tenderloin 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 integral  
Courgette soup with cheese  
Cod delights with lettuce & tomatoes  
Fruit and wholemeal bread

Patatas estofadas  
Tortilla francesa de atún con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Tuna omelette with sautéed mushrooms  
Fruit and bread

VE:2.968/710 GT:15 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:31 SAL:2

VE:3.244/776 GT:36 GS:4 HC:97 AZ:27 PROT:20 SAL:1

VE:2.312/553 GT:11 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:27 SAL:1

12

13

14

15

16

Verduras salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stir fry 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  
Postre especial y pan  
Spaghetti au gratin  
Andalusian style sole with lettuce & olives  
Special desserts and bread

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

Sopa de fideos  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Noodle soup  
Beef steak with lettuce and sweetcorn salad  
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:2.746/657 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:30 PROT:40 SAL:2

VE:3.925/939 GT:27 GS:6 HC:104 AZ:38 PROT:48 SAL:1

VE:3.048/729 GT:12 GS:2 HC:117 AZ:27 PROT:42 SAL:2

VE:2.161/517 GT:12 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:31 SAL:4

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, zanahorias y pipas  
Postre especial y pan  
Brown rice with tomato sauce  
Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad  
Special desserts and bread

Sopa de fideos  
Albóndigas caseras con patatas dado  
Fruta (eco.) y pan  
Noodle soup  
Homemade meatballs with diced potatoes  
Fruit and bread

Crema de verduras  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta y pan integral  
Vegetables cream  
Grilled chicken with french fries  
Fruit and wholemeal bread

Fideuá  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Fideua (fine paella)  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot  
Fruit and bread

Verduras salteadas  
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Spinach omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:4.155/994 GT:37 GS:7 HC:126 AZ:23 PROT:45 SAL:2

VE:3.361/804 GT:40 GS:10 HC:82 AZ:19 PROT:30 SAL:2

VE:2.796/669 GT:21 GS:3 HC:83 AZ:27 PROT:42 SAL:1

VE:3.724/891 GT:40 GS:3 HC:103 AZ:40 PROT:33 SAL:2

VE:2.165/518 GT:14 GS:2 HC:83 AZ:31 PROT:17 SAL:3

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 fideos  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Noodle soup  
Beef steak with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

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

Patatas estofadas  
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Pork loin steak with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and bread

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

VE:2.257/540 GT:15 GS:3 HC:72 AZ:24 PROT:30 SAL:4

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

VE:2.604/623 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:26 PROT:40 SAL:2

VE:3.131/749 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:33 SAL:1