

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			1	2
5	6	7 <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.625/628 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p>	8 <p>Crema de calabacín con queso Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Courgette soup with cheese Stewed chickpeas with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.998/717 GT:16 GS:2 HC:109 AZ:33 PROT:23 SAL:1</p>	9 <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p> <p>VE:2.473/592 GT:7 GS:0 HC:104 AZ:30 PROT:33 SAL:1</p>
12 <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Ensalada completa con patatas fritas Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Chef salad with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.927/700 GT:15 GS:1 HC:125 AZ:29 PROT:19 SAL:1</p>	13 <p>Espaguetis gratinados Guisantes salteados con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Spaghetti au gratin Sautéed peas with lettuce & olives Ice cream and bread</p> <p>VE:3.659/875 GT:22 GS:9 HC:117 AZ:46 PROT:30 SAL:1</p>	14 <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.692/644 GT:10 GS:1 HC:118 AZ:26 PROT:28 SAL:2</p>	15 <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.824/675 GT:7 GS:0 HC:124 AZ:35 PROT:32 SAL:2</p>	16 <p>Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta (eco.) y pan Vegetables cream French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.023/484 GT:15 GS:1 HC:72 AZ:22 PROT:17 SAL:1</p>
19 <p>Arroz integral con salsa de tomate Menestra de verduras con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Brown rice with tomato sauce Minestrone with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread</p> <p>VE:3.504/838 GT:29 GS:9 HC:125 AZ:25 PROT:22 SAL:2</p>	20 <p>Sopa de fideos Lentejas estofadas con verduras con patatas dado Fruta (eco.) y pan Noodle soup Lentils with vegetables with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.337/798 GT:25 GS:2 HC:123 AZ:20 PROT:24 SAL:2</p>	21 <p>Salteado de judías verdes Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed green beans French omelette with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.128/509 GT:14 GS:1 HC:234 AZ:27 PROT:21 SAL:1</p>	22 <p>Macarrones con salsa de tomate Garbanzos salteados con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Sautéed chickpeas with vegetable stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.295/788 GT:10 GS:0 HC:147 AZ:38 PROT:34 SAL:1</p>	23 <p>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</p> <p>VE:2.767/662 GT:12 GS:1 HC:111 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>
26 <p>Macarrones gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.480/593 GT:12 GS:4 HC:75 AZ:26 PROT:31 SAL:1</p>	27 <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.824/675 GT:7 GS:0 HC:124 AZ:35 PROT:32 SAL:2</p>	28 <p>Crema de calabaza (eco.) Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Stewed beans with vegetables with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.921/699 GT:18 GS:2 HC:118 AZ:32 PROT:28 SAL:2</p>	29 <p>Lentejas a la jardinera Verduras salteadas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Vegetables lentils Stir fry vegetables with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.637/631 GT:9 GS:1 HC:123 AZ:30 PROT:14 SAL:2</p>	30 <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Neapolitan rice French omelette with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.842/680 GT:14 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p>

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: DIONISIO RIDRUEJO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30