

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

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 con queso
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
Courgette soup with cheese
Chicken breast with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread
VE:2.211/529 GT:14 GS:2 HC:74 AZ:27 PROT:35 SAL:1

9
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con champiñones salteados
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
French omelette with sautéed mushrooms
Fruit and bread
VE:2.473/592 GT:7 GS:0 HC:104 AZ:30 PROT:33 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 gratinados
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Helado y pan
Spaghetti au gratin
Grilled turkey with lettuce & olives
Ice cream and bread
VE:3.517/841 GT:23 GS:9 HC:97 AZ:43 PROT:38 SAL:1

14
Paella de pollo
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
Chicken paella
Ham and cheese scramble with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and wholemeal bread
VE:3.604/862 GT:24 GS:4 HC:131 AZ:26 PROT:37 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
Magro con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas
Helado y pan
Brown rice with tomato sauce
Pork loin steak with lettuce, carrots and sunflower seeds salad
Ice cream and bread
VE:3.717/889 GT:27 GS:9 HC:120 AZ:25 PROT:45 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
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

22
Macarrones con salsa de tomate
Lomo a la plancha con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Macaroni with tomato sauce
Grilled tenderloin with vegetable stew
Fruit and bread
VE:2.969/710 GT:13 GS:3 HC:113 AZ:32 PROT:40 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 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
VE:2.902/694 GT:21 GS:7 HC:75 AZ:26 PROT:37 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
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Grilled turkey with green salad with olives
Fruit and bread
VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1