

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  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey 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

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:2.813/673 GT:10 GS:1 HC:120 AZ:28 PROT:29 SAL:1

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

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

12

13

14

15

16

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

Espaguetis gratinados  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Helado y pan  
Spaghetti au gratin  
Andalusian style sole with lettuce & olives  
Ice cream 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 cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Fruta y pan  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)  
Fruit and bread

Crema de verduras  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta (eco.) y pan  
Vegetables cream  
Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad  
Fruit and bread

VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:46 SAL:1

VE:4.169/997 GT:33 GS:11 HC:105 AZ:40 PROT:48 SAL:1

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

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

VE:2.211/529 GT:15 GS:1 HC:76 AZ:25 PROT:25 SAL:1

19

20

21

22

23

Arroz integral con salsa de tomate  
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas  
Helado y pan  
Brown rice with tomato sauce  
Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad  
Ice cream and bread

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

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

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

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:4.399/1.052 GT:43 GS:12 HC:127 AZ:25 PROT:45 SAL:2

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

VE:2.617/626 GT:17 GS:3 HC:234 AZ:27 PROT:43 SAL:1

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

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

26

27

28

29

30

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

Sopa de cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Fruta y pan  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)  
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

Lentejas a la jardinera  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and bread

Arroz a la napolitana  
Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata  
Fruta y pan  
Neapolitan rice  
Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes  
Fruit and bread

VE:2.480/593 GT:12 GS:4 HC:75 AZ:26 PROT:31 SAL:1

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

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

VE:2.624/628 GT:6 GS:0 HC:115 AZ:27 PROT:27 SAL:1

VE:3.465/829 GT:19 GS:3 HC:136 AZ:25 PROT:32 SAL:1