

MES: Noviembre 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>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin gluten) al pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.373/807 GT:31 GS:8 HC:105 AZ:24 PROT:31 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.901/694 GT:27 GS:6 HC:74 AZ:20 PROT:39 SAL:1</p>
<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.859/684 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Pasta (sin gluten) al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.628/629 GT:16 GS:6 HC:86 AZ:9 PROT:35 SAL:3</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.592/620 GT:29 GS:7 HC:80 AZ:23 PROT:26 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.109/744 GT:20 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>
<p>14</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.345/561 GT:21 GS:7 HC:60 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.801/670 GT:13 GS:4 HC:255 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan (sin gluten) Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.808/672 GT:25 GS:9 HC:74 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.842/680 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:1</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.173/759 GT:38 GS:8 HC:75 AZ:11 PROT:38 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Three jewel rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.586/858 GT:34 GS:5 HC:111 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.393/812 GT:26 GS:2 HC:123 AZ:28 PROT:29 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.957/947 GT:41 GS:7 HC:106 AZ:31 PROT:54 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.257/540 GT:13 GS:4 HC:71 AZ:24 PROT:39 SAL:2</p>
<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.732/654 GT:15 GS:6 HC:94 AZ:12 PROT:36 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.838/679 GT:27 GS:6 HC:78 AZ:29 PROT:38 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.830/677 GT:28 GS:11 HC:83 AZ:31 PROT:25 SAL:1</p>		