

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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.478/832 GT:26 GS:6 HC:116 AZ:27 PROT:34 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.737/655 GT:9 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:4.060/971 GT:44 GS:10 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.525/604 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Squid meatballs &amp; hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.241/775 GT:22 GS:5 HC:108 AZ:17 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindrón" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.734/654 GT:8 GS:2 HC:257 AZ:28 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread</p> <p>VE:2.943/704 GT:26 GS:7 HC:76 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.775/664 GT:11 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>
<p><b>21</b></p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Hake steak with lemon with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.520/842 GT:29 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.326/796 GT:21 GS:0 HC:125 AZ:29 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.730/892 GT:30 GS:2 HC:116 AZ:34 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p> <p>VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:2</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluz con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.841/680 GT:15 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.763/661 GT:23 GS:9 HC:85 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>		