

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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>	<b>1</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	<b>2</b> Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.428/820 GT:27 GS:6 HC:114 AZ:27 PROT:35 SAL:3	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1	<b>4</b> 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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1	<b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>6</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
<b>7</b> 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.737/655 GT:9 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:33 SAL:1	<b>8</b> 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 & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:4.060/971 GT:44 GS:10 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:2	<b>9</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	<b>10</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.525/604 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3	<b>11</b> 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 & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1	<b>12</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
<b>14</b> Lentejas (eco) con chorizo Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Squid meatballs & hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.241/775 GT:22 GS:5 HC:108 AZ:17 PROT:31 SAL:2	<b>15</b> 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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.734/654 GT:8 GS:2 HC:257 AZ:28 PROT:43 SAL:2	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	<b>17</b> <b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.943/704 GT:26 GS:7 HC:76 AZ:19 PROT:33 SAL:1	<b>18</b> Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.872/687 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:29 SAL:1	<b>19</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>20</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
<b>21</b> 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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1	<b>22</b> 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 & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.520/842 GT:29 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:32 SAL:2	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.276/784 GT:22 GS:0 HC:123 AZ:29 PROT:32 SAL:2	<b>24</b> carrones (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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.730/892 GT:30 GS:2 HC:116 AZ:34 PROT:51 SAL:1	<b>25</b> Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:2	<b>26</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>27</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
<b>28</b> Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.841/680 GT:15 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:36 SAL:2	<b>29</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1	<b>30</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.713/649 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:32 PROT:28 SAL:1				

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)