

MES: Noviembre 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)

1

2

3

4

Pasta (sin huevo) con tomate  
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y **pan integral**  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and **wholemeal bread**

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
**Fruta (eco.)** y pan  
Zucchini cream  
Chicken in garlic sauce with french fries  
**Fruta** and bread

VE:3.118/746 GT:21 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:34 SAL:3

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1

7

Lentejas estofadas con arroz  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Lentil soup with rice  
Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

8

Pasta (sin huevo) al ajillo  
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with garlic  
Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread

9

10

Sopa de pasta (sin huevo)  
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled hamburger with french fries  
Fruit and bread

11

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

VE:2.741/656 GT:7 GS:1 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:1

VE:2.558/612 GT:21 GS:5 HC:66 AZ:22 PROT:36 SAL:2

VE:2.525/604 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3

VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1

14

**Lentejas (eco) con chorizo**  
Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas  
Yogur y pan  
**Lentils with chorizo**  
Grilled yellowfin sole with sautéed carrots  
Yoghurt and bread

15

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

16

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and **wholemeal bread**

17

**JORNADA EXTREMEÑA**  
Patatas estofadas  
Salmorejo extremeño  
Leche frita y pan  
Stewed potatoes  
Extremadura salmorejo  
Fried milk and bread

18

Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.852/682 GT:15 GS:5 HC:92 AZ:12 PROT:41 SAL:3

VE:2.734/654 GT:8 GS:2 HC:257 AZ:28 PROT:43 SAL:2

VE:3.185/762 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:1

VE:2.872/687 GT:21 GS:5 HC:83 AZ:20 PROT:33 SAL:1

VE:2.796/669 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 SAL:1

21

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

22

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

23

Alubias estofadas con verduras  
Lomo a la plancha con **ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)**  
Fruta y **pan integral**  
Braised beans with vegetables  
Grilled tenderloin with **lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad**  
Fruit and **wholemeal bread**

24

Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate  
Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Macaroni (without egg) with tomato sauce  
Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

25

Sopa de pasta (sin huevo)  
Pollo asado con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled chicken with sautéed mushrooms  
Fruit and bread

VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1

VE:3.670/878 GT:31 GS:3 HC:120 AZ:25 PROT:33 SAL:2

VE:2.879/689 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:43 SAL:2

VE:3.679/880 GT:29 GS:2 HC:124 AZ:25 PROT:42 SAL:2

VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:2

28

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

29

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

30

Crema de zanahoria  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta y **pan integral**  
Carrot cream  
Meatballs with vegetables  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.841/680 GT:15 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:36 SAL:2

VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1

VE:2.713/649 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:32 PROT:28 SAL:1