

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 de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y <b>pan integral</b> Elbow macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.294/788 GT:22 GS:5 HC:119 AZ:27 PROT:35 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 <b>Fruta (eco.)</b> y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries <b>Fruta</b> 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 con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.553/611 GT:7 GS:1 HC:110 AZ:25 PROT:28 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 de soja y pan Spiral pasta with garlic Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:4.006/958 GT:42 GS:7 HC:95 AZ:20 PROT:46 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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked hake with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.042/728 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:29 PROT:43 SAL:1</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Lentejas (eco) con chorizo</b> Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan <b>Lentils with chorizo</b> Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:2.798/669 GT:13 GS:2 HC:89 AZ:7 PROT:42 SAL:3</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 <b>pan integral</b> "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p> <p>VE:2.670/639 GT:15 GS:5 HC:83 AZ:25 PROT:35 SAL:2</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 de soja y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:3.051/730 GT:31 GS:3 HC:74 AZ:6 PROT:41 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 <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b> Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Spanish omelette with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.276/784 GT:22 GS:0 HC:123 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Macarrones (integrales)</b> con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan <b>Macaroni (whole grain)</b> 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 con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con <b>salteado de menestra con zanahoria (eco.)</b> Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with <b>sautéed vegetable stew with carrot (eco)</b> Soy yoghurt and bread</p> <p>VE:2.742/656 GT:12 GS:1 HC:96 AZ:7 PROT:35 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 <b>pan integral</b> Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.713/649 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:32 PROT:28 SAL:1</p>		