

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>Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.010/720 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:2.023/484 GT:12 GS:1 HC:76 AZ:27 PROT:25 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>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</p> <p>VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 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 Rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.792/668 GT:11 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p>8</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 & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:4.060/971 GT:44 GS:10 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:2</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Homemade 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>11</p> <p>Patatas estofadas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.566/853 GT:34 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:1</p>
<p>14</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Vegetables cream Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.278/545 GT:16 GS:5 HC:62 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Verduras salteadas Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.813/673 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:31 PROT:41 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Noodle soup Beef steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.111/505 GT:13 GS:2 HC:70 AZ:24 PROT:32 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA 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>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.608/624 GT:9 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p>
<p>21</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>22</p> <p>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</p> <p>VE:3.670/878 GT:31 GS:3 HC:120 AZ:25 PROT:33 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Stir fry vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.629/629 GT:24 GS:1 HC:92 AZ:30 PROT:17 SAL:3</p>	<p>24</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>25</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>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed carrots Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.867/686 GT:16 GS:5 HC:101 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.771/663 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas caseras con salteado de verduras Fruta y pan integral Carrot cream Homemade meatballs with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.031/725 GT:29 GS:10 HC:90 AZ:33 PROT:30 SAL:2</p>		