

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	1	2 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 VE:3.428/820 GT:27 GS:6 HC:114 AZ:27 PROT:35 SAL:3	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1	4 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 VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1
7 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 VE:2.737/655 GT:9 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:33 SAL:1	8 Espirales salteados al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread VE:3.141/751 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:26 PROT:42 SAL:2	9	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread VE:2.525/604 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3	11 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.230/773 GT:23 GS:5 HC:105 AZ:29 PROT:40 SAL:1
14 Lentejas (eco) con chorizo Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Grilled tenderloin with sautéed carrots Yoghurt and bread VE:2.819/674 GT:17 GS:7 HC:93 AZ:12 PROT:36 SAL:2	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 VE:2.734/654 GT:8 GS:2 HC:257 AZ:28 PROT:43 SAL:2	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread VE:2.741/656 GT:20 GS:7 HC:76 AZ:23 PROT:35 SAL:1	18 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 VE:2.775/664 GT:11 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:26 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 VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1	22 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.734/654 GT:10 GS:1 HC:113 AZ:28 PROT:28 SAL:1	23 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 VE:3.276/784 GT:22 GS:0 HC:123 AZ:29 PROT:32 SAL:2	24 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread VE:3.387/810 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:34 PROT:49 SAL:3	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:2
28 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Grilled turkey with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread VE:2.699/646 GT:11 GS:4 HC:100 AZ:16 PROT:34 SAL:2	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 VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.713/649 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:32 PROT:28 SAL:1		