

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 pesto Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.855/683 GT:16 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</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 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</p> <p>VE:2.737/655 GT:9 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:33 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 y pan Spiral pasta with garlic Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:4.060/971 GT:44 GS:10 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Beef burger 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 Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Squid meatballs &amp; hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.241/775 GT:22 GS:5 HC:108 AZ:17 PROT:31 SAL:2</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 (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.922/699 GT:21 GS:6 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Pavo a la plancha con ensalada Leche frita y pan Sautéed potatoes Grilled turkey with salad Fried milk and bread</p> <p>VE:2.608/624 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>18</b></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><b>21</b></p> <p>Crema de puerros Pavo a la plancha con patatas dadas Yogur y pan Cream of leek Grilled turkey with diced potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.767/662 GT:27 GS:5 HC:73 AZ:15 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>22</b></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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.670/878 GT:31 GS:3 HC:120 AZ:25 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>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</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>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><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 salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.796/669 GT:14 GS:4 HC:99 AZ:12 PROT:34 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 de ternera con jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Beef meatballs with mixed vegetables Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.340/799 GT:30 GS:9 HC:106 AZ:31 PROT:33 SAL:1</p>		