

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>Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:5 HC:112 AZ:25 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 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 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</p> <p>VE:2.741/656 GT:7 GS:1 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>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 &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.558/612 GT:21 GS:5 HC:66 AZ:22 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>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</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) 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</p> <p>VE:2.852/682 GT:15 GS:5 HC:92 AZ:12 PROT:41 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 "chilindron" 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas estofadas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread</p> <p>VE:2.872/687 GT:21 GS:5 HC:83 AZ:20 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.796/669 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>
<p><b>21</b></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><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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.929/701 GT:14 GS:3 HC:107 AZ:29 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.679/880 GT:29 GS:2 HC:124 AZ:25 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</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 a la milanese Ventresca de merluza a la andaluza 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</p> <p>VE:2.841/680 GT:15 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:36 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 pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.763/661 GT:23 GS:9 HC:85 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>		