

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 Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.667/638 GT:16 GS:2 HC:104 AZ:27 PROT:24 SAL:1</p> | <p>3</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.824/675 GT:7 GS:0 HC:124 AZ:35 PROT:32 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream French omelette with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.278/545 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:22 PROT:19 SAL:1</p> |
| <p>7</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>8</p> <p>Espirales salteados al ajillo Guisantes salteados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Sautéed peas with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.233/773 GT:26 GS:6 HC:107 AZ:32 PROT:26 SAL:2</p> | <p>9</p> | <p>10</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup French omelette with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.132/510 GT:14 GS:1 HC:78 AZ:24 PROT:19 SAL:2</p> | <p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Verduras salteadas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Stir fry vegetables with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.954/707 GT:17 GS:2 HC:117 AZ:35 PROT:26 SAL:2</p> |
| <p>14</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Ensalada completa con zanahorias salteadas Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Chef salad with sautéed carrots Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.472/591 GT:11 GS:4 HC:102 AZ:17 PROT:21 SAL:2</p> | <p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans French omelette with sautéed rice Fruit and bread</p> <p>VE:2.103/503 GT:3 GS:0 HC:253 AZ:27 PROT:20 SAL:2</p> | <p>16</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan integral Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.773/663 GT:8 GS:0 HC:122 AZ:34 PROT:33 SAL:2</p> | <p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Guisantes salteados con ensalada Leche frita y pan Stewed potatoes Sautéed peas with salad Fried milk and bread</p> <p>VE:2.679/641 GT:15 GS:2 HC:108 AZ:25 PROT:21 SAL:1</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 Lentejas estofadas con verduras con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lentils with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.454/826 GT:28 GS:5 HC:118 AZ:14 PROT:27 SAL:1</p> | <p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Minestrone with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.959/708 GT:15 GS:2 HC:129 AZ:25 PROT:17 SAL:1</p> | <p>23</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>24</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Judías verdes con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Green beans with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.086/738 GT:10 GS:0 HC:132 AZ:38 PROT:33 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p> <p>VE:1.701/407 GT:5 GS:0 HC:73 AZ:25 PROT:19 SAL:2</p> |
| <p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Rice with tomato sauce French omelette with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.466/590 GT:10 GS:3 HC:97 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p> | <p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ensalada completa con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chef salad with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.927/700 GT:15 GS:1 HC:125 AZ:31 PROT:24 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>Crema de zanahoria Alubias guisadas con salteado de verduras Fruta y pan integral Carrot cream Stewed beans with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.717/650 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:24 SAL:2</p> | | |