

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PESCADO, HUEVO, LEGUMBRES Y FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread  
VE:2.750/658 GT:14 GS:4 HC:103 AZ:25 PROT:32 SAL:2

2  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Grilled turkey with lettuce & carrot  
Fruit and bread  
VE:2.023/484 GT:12 GS:1 HC:76 AZ:27 PROT:25 SAL:2

3  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
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

4  
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  
VE:2.796/669 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 SAL:1

7  
Pasta (sin huevo) al ajillo  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with garlic  
Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread  
VE:2.420/579 GT:18 GS:4 HC:66 AZ:22 PROT:37 SAL:1

8  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Hamburguesa casera con patatas fritas  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Homemade hamburger with french fries  
Fruit and bread  
VE:2.525/604 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3

9  
Patatas estofadas  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Grilled lean with lettuce & olives  
Fruit and bread  
VE:2.771/663 GT:21 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:29 SAL:1

10  
Crema de verduras  
Lomo a la plancha con zanahorias salteadas  
Yogur y pan  
Vegetables cream  
Grilled tenderloin with sautéed carrots  
Yoghurt and bread  
VE:2.245/537 GT:18 GS:7 HC:63 AZ:15 PROT:31 SAL:2

11  
Verduras salteadas  
Pollo al chilindrón con arroz salteado  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice  
Fruit and bread  
VE:2.813/673 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:31 PROT:41 SAL:3

14  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Beef steak with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread  
VE:2.161/517 GT:12 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:31 SAL:4

15  
**JORNADA EXTREMEÑA**  
Patatas estofadas  
Salmorejo extremeño  
Postre especial y pan  
Stewed potatoes  
Extremadura salmorejo  
Special desserts and bread  
VE:2.670/639 GT:15 GS:5 HC:83 AZ:25 PROT:35 SAL:2

16  
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 & tomatoes  
Fruit and bread  
VE:2.796/669 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 SAL:1

17  
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

18  
Verduras salteadas  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and bread  
VE:2.282/546 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:31 PROT:27 SAL:2

21  
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate  
Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Macaroni (without egg) with tomato sauce  
Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread  
VE:3.337/798 GT:16 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:40 SAL:4

22  
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  
VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:2

23  
Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con zanahorias salteadas  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with sautéed carrots  
Yoghurt and bread  
VE:2.725/652 GT:12 GS:4 HC:103 AZ:15 PROT:33 SAL:1

24  
Verduras salteadas  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread  
VE:2.771/663 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:40 SAL:2

25  
Crema de zanahoria  
Albóndigas caseras con salteado de verduras  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Homemade meatballs with sautéed vegetables  
Fruit and bread  
VE:3.081/737 GT:28 GS:10 HC:92 AZ:34 PROT:29 SAL:2

28  
Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con zanahorias salteadas  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with sautéed carrots  
Yoghurt and bread  
VE:2.725/652 GT:12 GS:4 HC:103 AZ:15 PROT:33 SAL:1

29  
Verduras salteadas  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread  
VE:2.771/663 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:40 SAL:2

30  
Crema de zanahoria  
Albóndigas caseras con salteado de verduras  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Homemade meatballs with sautéed vegetables  
Fruit and bread  
VE:3.081/737 GT:28 GS:10 HC:92 AZ:34 PROT:29 SAL:2

31  
Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con zanahorias salteadas  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with sautéed carrots  
Yoghurt and bread  
VE:2.725/652 GT:12 GS:4 HC:103 AZ:15 PROT:33 SAL:1

32  
Verduras salteadas  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread  
VE:2.771/663 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:40 SAL:2