

MES: Diciembre 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

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

12

Patatas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur y pan
Stewed potatoes
Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)
Yoghurt and bread

VE:2.220/531 GT:14 GS:6 HC:70 AZ:12 PROT:34 SAL:2

13

Crema de verduras con picatostes
Tortilla de patatas con **ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)**
Fruta y pan
Vegetables cream with croutons
Spanish omelette with **lettuce & carrot**
Fruit and bread

VE:2.997/717 GT:30 GS:1 HC:100 AZ:28 PROT:16 SAL:2

14

Espirales al pesto
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y **pan integral**
Pasta spirals with pesto sauce
Andalusian style sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.615/865 GT:25 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:45 SAL:1

15

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Beef steak with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.295/549 GT:17 GS:3 HC:66 AZ:18 PROT:30 SAL:5

16

Arroz con magro
Filete de merluza al horno con verduras
Fruta y pan
Rice with pork loin
Baked hake with vegetables
Fruit and bread

VE:2.828/677 GT:5 GS:0 HC:118 AZ:26 PROT:37 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.905/695 GT:22 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:30 SAL:1

20

Tallarines a la carbonara
Fogonero con mojo con **ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas**
Fruta y pan
Tagliatelle in carbonara sauce
Pollock with mojo sauce with **lettuce, green pepper (eco.) and olives salad**
Fruit and bread

VE:2.939/703 GT:18 GS:4 HC:101 AZ:26 PROT:36 SAL:3

21

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con arroz salteado
Fruta y **pan integral**
Carrot cream
Lemon chicken drumsticks with sautéed rice
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.801/670 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:30 PROT:41 SAL:2

22

COMIDA ESPECIAL APTA

23

26

27

28

29

30