

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.039/727 GT:19 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Grilled yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.521/603 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:25 PROT:33 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.457/827 GT:41 GS:13 HC:90 AZ:31 PROT:25 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.918/937 GT:39 GS:9 HC:101 AZ:26 PROT:51 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.185/762 GT:31 GS:11 HC:81 AZ:13 PROT:42 SAL:2</p>
<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Cheese omelette with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.696/645 GT:18 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:29 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.059/732 GT:23 GS:4 HC:101 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.299/550 GT:14 GS:4 HC:75 AZ:18 PROT:36 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.802/910 GT:31 GS:7 HC:108 AZ:31 PROT:54 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.746/657 GT:31 GS:7 HC:85 AZ:26 PROT:27 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.416/578 GT:15 GS:6 HC:77 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice French omelette with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.736/655 GT:16 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:20 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>JORNADA ALICANTINA Fideuá (sin gluten) Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Fideua (gluten free) Alicante roast chicken with green salad with olives Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.720/890 GT:37 GS:8 HC:94 AZ:38 PROT:42 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.256/779 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:27 PROT:41 SAL:3</p>
<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.119/507 GT:21 GS:8 HC:55 AZ:9 PROT:28 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.458/588 GT:27 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:20 SAL:1</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>