

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:14 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:32 SAL:2

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.404/814 GT:20 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:40 SAL:1

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Carrot cream
Meatballs in gravy with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.390/811 GT:36 GS:11 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:2

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta (eco.) y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.629/868 GT:25 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:53 SAL:2

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Yoghurt and bread

VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con champiñones salteados
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Cheese omelette with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.629/629 GT:13 GS:4 HC:96 AZ:11 PROT:31 SAL:1

Alubias estofadas con verduras
Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.992/716 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:41 SAL:1

Sopa de picadillo
Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta (eco.) y pan
Soup with ham & egg bits
Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.178/521 GT:9 GS:1 HC:72 AZ:18 PROT:39 SAL:3

Coditos con salsa de tomate
Tiras de calamar en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Squid strips in biscayne sauce with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.083/738 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:28 SAL:1

Salteado de judías verdes con bacon
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Baked hamburger with french fries
Fruit and bread

VE:2.679/641 GT:26 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:29 SAL:2

Crema de calabacín (eco.)
Filete de merluza a la romana con arroz salteado
Yogur y pan
Courgette cream (eco.)
Battered & fried hake with sautéed rice
Yoghurt and bread

VE:3.214/769 GT:30 GS:6 HC:84 AZ:12 PROT:35 SAL:3

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1

Arroz a la milanese
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas
Fruta y pan
Milanese rice
French omelette with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad
Fruit and bread

VE:2.669/639 GT:11 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:22 SAL:2

JORNADA ALICANTINA
Fideuá
Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas
Postre especial y pan
Fideua (fine paella)
Alicante roast chicken with green salad with olives
Special desserts and bread

VE:3.898/933 GT:34 GS:5 HC:104 AZ:39 PROT:47 SAL:1

Alubias pintas estofadas
Lacón a la gallega
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and bread

VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3

Sopa de ave con fideos
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Chicken soup with noodles
Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.103/503 GT:16 GS:6 HC:54 AZ:11 PROT:36 SAL:2

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed lentils
Ham omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.965/709 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:32 SAL:1

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es