

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p>	<p>4</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>5</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:4.029/964 GT:37 GS:5 HC:140 AZ:32 PROT:21 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.404/814 GT:20 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:40 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.340/799 GT:37 GS:11 HC:90 AZ:31 PROT:28 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.629/868 GT:25 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:53 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Paella marinera Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Yogur y pan Seafaring paella Cheese omelette with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.890/691 GT:14 GS:5 HC:89 AZ:12 PROT:33 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 Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.992/716 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan integral Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.128/509 GT:10 GS:1 HC:70 AZ:18 PROT:40 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.083/738 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>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 (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.679/641 GT:26 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>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 (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.214/769 GT:30 GS:6 HC:84 AZ:12 PROT:35 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice French omelette with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.619/627 GT:12 GS:2 HC:113 AZ:26 PROT:23 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>JORNADA ALICANTINA Fideuá Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with green salad with olives Fartons and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.953/946 GT:37 GS:8 HC:99 AZ:26 PROT:47 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.103/503 GT:16 GS:6 HC:54 AZ:11 PROT:36 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.965/709 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>					
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>						

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES