

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 Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato &amp; onion salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:14 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:32 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 &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>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 &amp; olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.340/799 GT:37 GS:11 HC:90 AZ:31 PROT:28 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.082/737 GT:14 GS:1 HC:120 AZ:22 PROT:35 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.118/746 GT:26 GS:9 HC:83 AZ:14 PROT:44 SAL:1</p>
<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.683/642 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:10 PROT:42 SAL:1</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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.992/716 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan integral Pasta soup (without egg) Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.057/492 GT:9 GS:1 HC:70 AZ:18 PROT:38 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.001/718 GT:16 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:37 SAL:3</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</p> <p>VE:2.679/641 GT:26 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Courgette cream (eco.) Grilled hake with sautéed rice Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.349/562 GT:10 GS:4 HC:79 AZ:12 PROT:34 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice Grilled turkey with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.807/672 GT:12 GS:2 HC:117 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p>26</p> <p><b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin huevo) Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Fideua (without egg) Alicante roast chicken with green salad with olives Special desserts and bread</p> <p>VE:3.909/935 GT:36 GS:8 HC:97 AZ:39 PROT:48 SAL:2</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</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>
<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.052/491 GT:16 GS:6 HC:57 AZ:9 PROT:30 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:2.873/687 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>