

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<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 & 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>Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed potatoes Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.316/554 GT:8 GS:1 HC:89 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas caseras con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Homemade meatballs with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.189/763 GT:31 GS:10 HC:91 AZ:32 PROT:28 SAL:1</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 & 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 pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada Yogur y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:1.952/467 GT:14 GS:5 HC:50 AZ:9 PROT:33 SAL:4</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>Patatas estofadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.337/559 GT:10 GS:1 HC:93 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan Pasta soup (without egg) Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.107/504 GT:8 GS:1 HC:72 AZ:18 PROT:37 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.047/729 GT:18 GS:3 HC:104 AZ:24 PROT:35 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Homemade hamburger with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:2.750/658 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Lomo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Courgette cream (eco.) Grilled tenderloin with sautéed rice Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.537/607 GT:16 GS:7 HC:80 AZ:12 PROT:32 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.069/495 GT:10 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:30 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.813/673 GT:10 GS:1 HC:120 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>JORNADA ALICANTINA Pasta (sin huevo) con tomate Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Alicante roast chicken with green salad with olives Special desserts and bread</p> <p>VE:3.380/809 GT:21 GS:5 HC:103 AZ:23 PROT:48 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Verduras salteadas Pavo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled turkey with steamed potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.149/514 GT:8 GS:1 HC:86 AZ:33 PROT:26 SAL:2</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>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:2.299/550 GT:15 GS:1 HC:79 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>			<p>SIN HUEVO, LEGUMBRES, PESCADO Y FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>