

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9 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	10 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	11 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 VE:3.340/799 GT:37 GS:11 HC:90 AZ:31 PROT:28 SAL:2	12 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	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread VE:2.930/701 GT:23 GS:6 HC:76 AZ:8 PROT:44 SAL:1
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones salteados Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce French omelette with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread VE:2.391/572 GT:9 GS:0 HC:92 AZ:5 PROT:27 SAL:1	17 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	18 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 VE:2.128/509 GT:10 GS:1 HC:70 AZ:18 PROT:40 SAL:3	19 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.280/785 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:24 PROT:38 SAL:2	20 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
23 Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur de soja y pan Courgette cream (eco.) Battered & fried hake with sautéed rice Soy yoghurt and bread VE:3.160/756 GT:28 GS:3 HC:81 AZ:7 PROT:36 SAL:2	24 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	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and wholemeal bread VE:2.575/616 GT:11 GS:1 HC:114 AZ:25 PROT:22 SAL:1	26 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	27 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
30 Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread VE:2.048/490 GT:14 GS:3 HC:51 AZ:5 PROT:37 SAL:2	31 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