

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread VE:2.629/629 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:26 PROT:22 SAL:1	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras Verduras salteadas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Stir fry vegetables with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.764/661 GT:13 GS:2 HC:121 AZ:31 PROT:17 SAL:2	11 Crema de zanahoria Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Stewed beans with vegetables with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread VE:3.088/739 GT:17 GS:2 HC:124 AZ:35 PROT:27 SAL:1	12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.119/746 GT:17 GS:2 HC:109 AZ:29 PROT:42 SAL:2	13 Sopa de cocido Garbanzos estofados con verduras Yogur y pan "Cocido" soup Stewed chickpeas with vegetables Yoghurt and bread VE:3.225/771 GT:20 GS:6 HC:101 AZ:20 PROT:46 SAL:1
16 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	17 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chef salad Fruit and bread VE:2.377/569 GT:5 GS:0 HC:112 AZ:33 PROT:26 SAL:1	18 Sopa de fideos Lentejas estofadas con verduras con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan integral Noodle soup Lentils with vegetables with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.455/587 GT:9 GS:0 HC:111 AZ:20 PROT:25 SAL:2	19 Coditos con salsa de tomate Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Stewed chickpeas with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.929/940 GT:18 GS:2 HC:144 AZ:30 PROT:27 SAL:1	20 Salteado de judías verdes Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans French omelette with french fries Fruit and bread VE:2.178/521 GT:13 GS:1 HC:236 AZ:27 PROT:20 SAL:1
23 Crema de calabacín (eco.) Tortilla francesa con arroz salteado Yogur y pan Courgette cream (eco.) French omelette with sautéed rice Yoghurt and bread VE:2.195/525 GT:11 GS:4 HC:79 AZ:13 PROT:22 SAL:2	24 Sopa de cocido Garbanzos estofados Fruta y pan "Cocido" soup Stewed chickpeas Fruit and bread VE:3.153/754 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:30 PROT:32 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 Pasta con salsa de tomate Menestra de verduras con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Pasta with tomato sauce Minestrone with green salad with olives Fartons and bread VE:3.114/745 GT:24 GS:7 HC:106 AZ:11 PROT:21 SAL:1	27 Alubias pintas estofadas Ensalada completa Fruta y pan Stewed pinto beans Chef salad Fruit and bread VE:2.333/558 GT:5 GS:0 HC:109 AZ:32 PROT:26 SAL:1
30 Sopa de fideos Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Noodle soup Sautéed chickpeas with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread VE:2.291/548 GT:13 GS:3 HC:85 AZ:15 PROT:25 SAL:2	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.635/630 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:27 PROT:27 SAL:1			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es