

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>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.802/670 GT:10 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 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</p> <p>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 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</p> <p>VE:3.119/746 GT:17 GS:2 HC:109 AZ:29 PROT:42 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1</p>
<p>16</p> <p>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</p> <p>VE:2.629/629 GT:13 GS:4 HC:96 AZ:11 PROT:31 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.795/669 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 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</p> <p>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 Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.326/796 GT:21 GS:4 HC:109 AZ:24 PROT:36 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.) 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 cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa 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</p> <p>VE:2.619/627 GT:12 GS:2 HC:113 AZ:26 PROT:23 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>JORNADA ALICANTINA Pasta con salsa de tomate Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Pasta with tomato sauce Alicante roast chicken with green salad with olives Fartons and bread</p> <p>VE:3.419/818 GT:24 GS:8 HC:97 AZ:12 PROT:48 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</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 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</p> <p>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</p> <p>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>