

MES: Enero 2023

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Chicken breast with lettuce, tomato & onion salad
Fruit and bread

VE:2.867/686 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:25 PROT:38 SAL:1

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

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

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

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Yoghurt and bread

VE:2.855/683 GT:24 GS:9 HC:71 AZ:12 PROT:45 SAL:1

Paella marinera
Tortilla francesa de queso con champiñones salteados
Yogur y pan
Seafaring paella
Cheese omelette with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

VE:2.890/691 GT:14 GS:5 HC:89 AZ:12 PROT:33 SAL:2

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

Sopa de pasta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta (eco.) y pan integral
Pasta soup
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:1.818/435 GT:8 GS:0 HC:62 AZ:18 PROT:35 SAL:2

Coditos con salsa de tomate
Tiras de calamar en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Squid strips in biscayne sauce with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.083/738 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:28 SAL:1

Salteado de judías verdes
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Sauteed green beans
Baked hamburger with french fries
Fruit and bread

VE:2.571/615 GT:23 GS:5 HC:240 AZ:27 PROT:29 SAL:2

Crema de calabacín (eco.)
Filete de merluza a la romana con arroz salteado
Yogur y pan
Courgette cream (eco.)
Battered & fried hake with sautéed rice
Yoghurt and bread

VE:3.214/769 GT:30 GS:6 HC:84 AZ:12 PROT:35 SAL:3

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

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

JORNADA ALICANTINA
Fideuá
Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas
Fartons y pan
Fideua (fine paella)
Alicante roast chicken with green salad with olives
Fartons and bread

VE:3.953/946 GT:37 GS:8 HC:99 AZ:26 PROT:47 SAL:1

Alubias pintas estofadas
Pavo a la plancha con patatas al vapor
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Grilled turkey with steamed potatoes
Fruit and bread

VE:2.751/658 GT:6 GS:0 HC:114 AZ:31 PROT:41 SAL:1

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Chicken soup with noodles
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:1.994/477 GT:11 GS:3 HC:53 AZ:11 PROT:42 SAL:1

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