

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.437/822 GT:32 GS:8 HC:110 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.185/762 GT:31 GS:11 HC:81 AZ:13 PROT:42 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with vegetables Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.053/730 GT:19 GS:4 HC:111 AZ:20 PROT:31 SAL:3</p>
<p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.795/669 GT:26 GS:7 HC:73 AZ:25 PROT:42 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.192/764 GT:22 GS:5 HC:108 AZ:21 PROT:41 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.909/696 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:29 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.464/829 GT:29 GS:6 HC:106 AZ:31 PROT:43 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Pork loin steak with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.537/607 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:26 PROT:38 SAL:2</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.173/759 GT:26 GS:6 HC:110 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas Hamburguesa al horno con zanahoria (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Baked hamburger with carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.981/713 GT:23 GS:7 HC:107 AZ:30 PROT:39 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>JJGG MURCIANA Arroz con salsa de tomate Zarangollo Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Zarangollo Special desserts and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.456/827 GT:25 GS:7 HC:123 AZ:24 PROT:31 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.483/594 GT:14 GS:4 HC:84 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.500/598 GT:18 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin gluten) napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.224/771 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Verduras salteadas Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.411/577 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:28 PROT:24 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>DIA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.423/819 GT:22 GS:5 HC:118 AZ:26 PROT:42 SAL:1</p>
<p>29</p> <p>Patatas estofadas Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Postre lácteo y pan (sin gluten) Stewed potatoes Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Dairy dessert and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.284/786 GT:35 GS:13 HC:90 AZ:26 PROT:33 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.926/700 GT:18 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:33 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.253/539 GT:16 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:31 SAL:1</p>	<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	