

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<p>1</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.103/742 GT:17 GS:4 HC:96 AZ:40 PROT:35 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1</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 Rice with vegetables Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.986/714 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:21 PROT:33 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	
<p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.728/653 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lacón a la gallega Fruta (eco.) y pan Stewed beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.125/748 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:22 PROT:43 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Paella Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan integral Paella Greek style hake with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.425/819 GT:25 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Meat cannelloni French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.273/783 GT:28 GS:4 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables with brown rice Cod delights with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:4.044/967 GT:29 GS:2 HC:149 AZ:26 PROT:25 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	
<p>15</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>16</p> <p>Coditos gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.002/718 GT:16 GS:2 HC:96 AZ:40 PROT:42 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas Hamburguesa al horno con zanahoria (eco.) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Baked hamburger with carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.864/685 GT:19 GS:5 HC:107 AZ:30 PROT:42 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>JJGG MURCIANA Arroz caldero del Mar Menor Zarangollo Pan de calatrava y pan Caldero rice from the Mar Menor Zarangollo Calatrava bread and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.312/553 GT:16 GS:4 HC:72 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Fruta y pan Green beans with tomatoe Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.416/578 GT:9 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	
<p>22</p> <p>Crema de verduras con picatostes Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream with croutons Andalusian style sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.943/704 GT:22 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Macarrones a la carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.246/776 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.040/727 GT:13 GS:3 HC:114 AZ:23 PROT:33 SAL:2</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) (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.423/819 GT:22 GS:5 HC:118 AZ:26 PROT:42 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Postre lácteo y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.704/886 GT:32 GS:11 HC:112 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.859/684 GT:13 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Cream of carrot & butternut squash Breaded chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.537/607 GT:20 GS:3 HC:85 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>	<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES