

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>1</p>  | <p>2</p>  | <p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate<br/>Pechuga de pollo a la plancha con<br/>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa<br/>(eco.)<br/>Fruta y pan integral<br/>Pasta (without egg) with tomato sauce<br/>Chicken breast with lettuce, carrot and<br/>quinoa (eco.) salad<br/>Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.646/633 GT:9 GS:0 HC:103 AZ:24 PROT:40 SAL:1</p>    | <p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo)<br/>Cocido completo<br/>Yogur y pan<br/>"Cocido" soup (without egg)<br/>Full course "cocido" stew<br/>Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.118/746 GT:26 GS:9 HC:83 AZ:14 PROT:44 SAL:1</p>   | <p>5</p> <p>Arroz con verduras<br/>Filete de merluza en salsa de zanahoria<br/>con ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta (eco.) y pan<br/>Rice with vegetables<br/>Hake fillet in carrot sauce with green salad<br/>with olives<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:2.986/714 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:21 PROT:33 SAL:2</p>  |
| <p>8</p> <p>Crema de calabacín<br/>Pollo asado al romero con ensalada de<br/>lechuga y maíz<br/>Postre lácteo y pan<br/>Zucchini cream<br/>Rosemary grilled chicken with lettuce and<br/>sweetcorn salad<br/>Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.695/645 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p>   | <p>9</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla,<br/>zanahoria y pimentón)<br/>Lacón a la gallega<br/>Fruta (eco.) y pan<br/>Stewed beans with vegetables<br/>Lacón pork shoulder with potatoes<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:3.125/748 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:22 PROT:43 SAL:3</p>                                      | <p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Ventresca de merluza a la griega con<br/>ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.)<br/>y aceitunas<br/>Fruta y pan integral<br/>Rice with tomato sauce<br/>Greek style hake with lettuce, green<br/>pepper (eco.) and olives salad<br/>Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.131/749 GT:20 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p> | <p>11</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate<br/>Pavo a la plancha con ensalada de<br/>lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>Pasta (without egg) with tomato sauce<br/>Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:2.667/638 GT:11 GS:1 HC:106 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>   | <p>12</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras con<br/>arroz integral<br/>Delicias de bacalao con ensalada de<br/>lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Stewed organic lentils with vegetables with<br/>brown rice<br/>Cod delights with lettuce, carrot &amp;<br/>sweetcorn<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:4.044/967 GT:29 GS:2 HC:149 AZ:26 PROT:25 SAL:1</p> |
| <p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p>16</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate<br/>Abadejo a la andaluza con ensalada de<br/>lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Pasta (without egg) with tomato sauce<br/>Andalusian style haddock with lettuce and<br/>sweetcorn salad<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:14 GS:1 HC:104 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>  | <p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas<br/>Hamburguesa al horno con zanahoria<br/>(eco.)<br/>Fruta y pan integral<br/>Stewed pinto beans<br/>Baked hamburger with carrot<br/>Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.864/685 GT:19 GS:5 HC:107 AZ:30 PROT:42 SAL:2</p>  | <p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Pavo a la plancha con ensalada<br/>Postre especial y pan<br/>Rice with tomato sauce<br/>Grilled turkey with salad<br/>Special desserts and bread</p> <p>VE:2.883/690 GT:12 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>   | <p>19</p> <p>Judías verdes con tomate<br/>Pollo asado con salsa barbacoa con<br/>patatas asadas<br/>Fruta y pan<br/>Green beans with tomatoe<br/>Roasted chicken with barbecue sauce with<br/>roasted potatoes<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:2.416/578 GT:9 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>   |
| <p>22</p> <p>Crema de verduras con picatostes<br/>Filete de lenguadina a la andaluza con<br/>ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables cream with croutons<br/>Andalusian style sole with lettuce, carrot &amp;<br/>sweetcorn<br/>Fruit and bread</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 (sin huevo)<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan integral<br/>"Cocido" soup (without egg)<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.185/762 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:1</p>  | <p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de<br/>tomate<br/>Ventresca de merluza al horno con<br/>ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>Macaroni (without egg) with tomato sauce<br/>Baked hake with lettuce, tomato and carrot<br/>salad<br/>Fruit and bread</p> <p>VE:3.291/787 GT:16 GS:1 HC:128 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>                      | <p>25</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo<br/>Lomo a la plancha con patatas dado<br/>asadas con ajo y romero<br/>Postre lácteo y pan<br/>Lentils with chorizo sausage<br/>Grilled tenderloin with roasted diced<br/>potatoes with garlic and rosemary<br/>Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.183/761 GT:16 GS:5 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p> | <p>26</p> <p><b>DIA SIN GLUTEN</b><br/>Arroz con salsa de tomate<br/>Pollo asado con ensalada de lechuga y<br/>zanahoria rallada<br/>Fruta y pan (sin gluten)<br/>Rice with tomato sauce<br/>Grilled chicken with lettuce and carrot<br/>salad<br/>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>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento,<br/>tomate, patata)<br/>Albóndigas a la jardinera con salteado de<br/>verduras<br/>Postre lácteo y pan<br/>Stewed lentils<br/>Meatballs with vegetables with sautéed<br/>vegetables<br/>Dairy dessert and bread</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<br/>Abadejo al horno con ensalada verde<br/>(lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan<br/>Napolitan rice<br/>Baked haddock with green salad (lettuce,<br/>green peppers &amp; olives)<br/>Fruit and bread</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<br/>Pechuga de pollo a la plancha con<br/>ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan integral<br/>Cream of carrot &amp; butternut squash<br/>Chicken breast with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.136/511 GT:12 GS:1 HC:75 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>  | <p>Tienen a su disposición la información<br/>de los alérgenos en el teléfono<br/>913751860 y en<br/>elgustodecrecer@aramark.es</p>   |  |