

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.696/645 GT:8 GS:0 HC:105 AZ:24 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.118/746 GT:26 GS:9 HC:83 AZ:14 PROT:44 SAL:1</p>	<p><b>5</b></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</p> <p>VE:2.986/714 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:21 PROT:33 SAL:2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Zucchini cream Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.695/645 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>9</b></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</p> <p>VE:3.125/748 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:22 PROT:43 SAL:3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Greek style hake with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.181/761 GT:19 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.667/638 GT:11 GS:1 HC:106 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>12</b></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 &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:4.044/967 GT:29 GS:2 HC:149 AZ:26 PROT:25 SAL:1</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:14 GS:1 HC:104 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Hamburguesa al horno con zanahoria (eco.) Fruta y pan Stewed pinto beans Baked hamburger with carrot Fruit and bread</p> <p>VE:2.914/697 GT:18 GS:5 HC:109 AZ:30 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with salad Special desserts and bread</p> <p>VE:2.883/690 GT:12 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>19</b></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</p> <p>VE:2.416/578 GT:9 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>
<p><b>22</b></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 &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.943/704 GT:22 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.291/787 GT:16 GS:1 HC:128 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Lomo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Lentils with chorizo sausage Grilled tenderloin with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.183/761 GT:16 GS:5 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>DIA SIN GLUTEN</b> 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><b>29</b></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</p> <p>VE:3.704/886 GT:32 GS:11 HC:112 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>30</b></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 &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.859/684 GT:13 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Chicken breast with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.186/523 GT:11 GS:1 HC:77 AZ:27 PROT:33 SAL:1</p>	<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	