

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Revuelto de picadillo con <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b> Fruta y <b>pan integral</b> Spaghetti au gratin Scrambled eggs with meat with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></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 fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Noodle soup Beef steak with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.044/489 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:9 PROT:34 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas <b>Fruta (eco.)</b> y pan Rice with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives <b>Fruit</b> and bread</p> <p>VE:3.064/733 GT:16 GS:2 HC:113 AZ:19 PROT:33 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 Zucchini cream with cheese Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.728/653 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Sopa de fideos Lomo a la plancha con patatas al vapor <b>Fruta (eco.)</b> y pan Noodle soup Grilled tenderloin with steamed potatoes <b>Fruit</b> and bread</p> <p>VE:2.069/495 GT:9 GS:3 HC:75 AZ:18 PROT:29 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con <b>ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas</b> Fruta y <b>pan integral</b> Rice with tomato sauce Greek style hake with <b>lettuce, green pepper (eco.) and olives salad</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.131/749 GT:20 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:33 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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.273/783 GT:28 GS:4 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes Cod delights with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.265/781 GT:27 GS:2 HC:114 AZ:27 PROT:22 SAL:1</p>
<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></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</p> <p>VE:3.002/718 GT:16 GS:2 HC:96 AZ:40 PROT:42 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras Hamburguesa casera con <b>zanahoria (eco.)</b> Fruta y <b>pan integral</b> Stewed potatoes with vegetables Homemade hamburger with <b>carrot</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.449/586 GT:17 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:31 SAL:3</p>	<p>18</p> <p><b>JJGG MURCIANA</b> Arroz caldero del Mar Menor Zarangollo Pan de calatrava y pan Caldero rice from the Mar Menor Zarangollo Calatrava bread and bread</p> <p>VE:2.312/553 GT:16 GS:4 HC:72 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.445/585 GT:13 GS:3 HC:78 AZ:30 PROT:40 SAL:2</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 &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>23</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Beef steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.111/505 GT:13 GS:2 HC:70 AZ:24 PROT:32 SAL:4</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</p> <p>VE:3.246/776 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Verduras salteadas Revuelto de queso con patatas dadas asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Stir fry vegetables Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.344/561 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:29 PROT:26 SAL:3</p>	<p>26</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>29</p> <p>Patatas estofadas con verduras Albóndigas caseras con salteado de verduras Postre lácteo y pan Stewed potatoes with vegetables Homemade meatballs with sautéed vegetables Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.272/783 GT:30 GS:11 HC:95 AZ:27 PROT:36 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 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>31</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot &amp; butternut squash Breaded chicken breast with lettuce &amp; tomatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b></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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>	