

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>Espaguetis gratinados Tortilla francesa con <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b> Fruta y <b>pan integral</b> Spaghetti au gratin French omelette with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.864/685 GT:11 GS:1 HC:96 AZ:40 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Yogur y pan Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.706/647 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con verduras Guisantes salteados con ensalada de lechuga y aceitunas <b>Fruta (eco.)</b> y pan Rice with vegetables Sautéed peas with green salad with olives <b>Fruit</b> and bread</p> <p>VE:2.986/714 GT:11 GS:1 HC:134 AZ:26 PROT:21 SAL:1</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Zucchini cream with cheese French omelette with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.398/574 GT:20 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada completa con patatas al vapor <b>Fruta (eco.)</b> y pan Stewed beans with vegetables Chef salad with steamed potatoes <b>Fruit</b> and bread</p> <p>VE:2.494/597 GT:5 GS:0 HC:115 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Judías verdes con <b>ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas</b> Fruta y <b>pan integral</b> Rice with tomato sauce Green beans with <b>lettuce, green pepper (eco.) and olives salad</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.696/645 GT:9 GS:1 HC:131 AZ:28 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.902/694 GT:17 GS:1 HC:107 AZ:33 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral</b> Verduras salteadas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan <b>Stewed organic lentils with vegetables with brown rice</b> Stir fry vegetables with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.973/711 GT:10 GS:1 HC:138 AZ:32 PROT:19 SAL:2</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Coditos gratinados Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.986/714 GT:9 GS:1 HC:118 AZ:46 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Ensalada completa con <b>zanahoria (eco.)</b> Fruta y <b>pan integral</b> Stewed pinto beans Chef salad with <b>carrot</b> Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.466/590 GT:8 GS:1 HC:113 AZ:35 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>JJGG MURCIANA</b> Arroz con salsa de tomate Zarangollo Pan de calatrava y pan Rice with tomato sauce Zarangollo Calatrava bread and bread</p> <p>VE:3.457/827 GT:19 GS:4 HC:128 AZ:29 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con tomate Garbanzos salteados con patatas asadas Fruta y pan Green beans with tomatoe Sautéed chickpeas with roasted potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.587/619 GT:8 GS:0 HC:120 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream with croutons Stewed beans with vegetables with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.950/706 GT:13 GS:0 HC:126 AZ:33 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.773/663 GT:8 GS:0 HC:122 AZ:34 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Menestra de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan macaroni Minestrone with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.153/754 GT:19 GS:3 HC:125 AZ:26 PROT:22 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con patatas dado asadas con ajo y romero Postre lácteo y pan Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.018/722 GT:15 GS:3 HC:112 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Sautéed peas with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.264/781 GT:18 GS:3 HC:142 AZ:31 PROT:20 SAL:1</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Ensalada completa con salteado de verduras Postre lácteo y pan Stewed lentils Chef salad with sautéed vegetables Dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.855/683 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a la napolitana Judías verdes con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan rice Green beans with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.746/657 GT:8 GS:1 HC:133 AZ:28 PROT:18 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot &amp; butternut squash French omelette with lettuce &amp; tomatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.082/498 GT:15 GS:1 HC:75 AZ:27 PROT:22 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>	