

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                  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><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido                  Cocido completo                  Yogur y pan                  "Cocido" soup                  Full course "cocido" stew                  Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con verduras                  Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  <b>Fruta (eco.)</b> y pan                  Rice with vegetables                  Grilled tenderloin with green salad with olives  <b>Fruit and bread</b></p> <p>VE:2.999/717 GT:17 GS:4 HC:111 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>
<p><b>8</b></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><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)                  Lacón a la gallega  <b>Fruta (eco.)</b> y pan                  Stewed beans with vegetables                  Lacón pork shoulder with potatoes  <b>Fruit and bread</b></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                  Filete de ternera con <b>ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas</b>                  Fruta y <b>pan integral</b>                  Rice with tomato sauce                  Beef steak with <b>lettuce, green pepper (eco.) and olives salad</b>                  Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.997/717 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:35 SAL:3</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>                  Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                  Fruta y pan  <b>Stewed organic lentils with vegetables with brown rice</b>                  Pork loin steak with lettuce, carrot &amp; sweetcorn                  Fruit and bread</p> <p>VE:3.249/777 GT:8 GS:1 HC:134 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Coditos gratinados                  Magro con ensalada de lechuga y maíz                  Fruta y pan                  Grilled elbow macaroni                  Pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad                  Fruit and bread</p> <p>VE:3.132/749 GT:11 GS:2 HC:102 AZ:40 PROT:47 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias pintas estofadas                  Hamburguesa al horno con <b>zanahoria (eco.)</b>                  Fruta y <b>pan integral</b>                  Stewed pinto beans                  Baked hamburger with <b>carrot</b>                  Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.864/685 GT:19 GS:5 HC:107 AZ:30 PROT:42 SAL:2</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                  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                  Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                  Fruta y pan                  Vegetables cream with croutons                  Pork loin steak with lettuce, carrot &amp; sweetcorn                  Fruit and bread</p> <p>VE:2.579/617 GT:13 GS:1 HC:91 AZ:28 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de cocido                  Cocido completo                  Fruta y <b>pan integral</b>                  "Cocido" soup                  Full course "cocido" stew                  Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la carbonara                  Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                  Fruta y pan                  Macaroni in carbonara sauce                  Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad                  Fruit and bread</p> <p>VE:3.216/769 GT:22 GS:2 HC:114 AZ:30 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>25</b></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</p> <p>VE:3.040/727 GT:13 GS:3 HC:114 AZ:23 PROT:33 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                  Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)                  Fruta y pan                  Napolitan rice                  Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)                  Fruit and bread</p> <p>VE:2.968/710 GT:15 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>31</b></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>	