

MES: Mayo 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.855/683 GT:24 GS:9 HC:71 AZ:12 PROT:45 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas <b>Fruta (eco.)</b> y pan Rice with vegetables Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives <b>Fruit and bread</b></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 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>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Pavo a la plancha con patatas al vapor <b>Fruta (eco.)</b> y pan Stewed beans with vegetables Grilled turkey with steamed potatoes <b>Fruit and bread</b></p> <p>VE:2.686/643 GT:6 GS:0 HC:109 AZ:25 PROT:41 SAL:1</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>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>12</p> <p><b>Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral</b> Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan <b>Stewed organic lentils with vegetables with brown rice</b> 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>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>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>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>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>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 cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y <b>pan integral</b> "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.922/699 GT:21 GS:6 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Macarrones a la napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan macaroni Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.107/743 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>25</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>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>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>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>	