

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit	2 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.336/798 GT:22 GS:5 HC:124 AZ:25 PROT:33 SAL:3	3 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1	4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
6 Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.742/895 GT:56 GS:9 HC:92 AZ:12 PROT:44 SAL:1	7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.691/644 GT:6 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:1	8 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral Noodle soup Grilled hamburger with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.207/528 GT:18 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:29 SAL:3	9 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	10 Crema de calabaza Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pumpkin soup Ham croquettes with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.494/836 GT:41 GS:6 HC:102 AZ:33 PROT:16 SAL:3	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos
13 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Fruta y pan Lentils with chorizo Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.111/744 GT:10 GS:0 HC:112 AZ:25 PROT:35 SAL:1	14 Fideuá Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.385/810 GT:24 GS:2 HC:102 AZ:40 PROT:43 SAL:1	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	16 JORNADA GRIEGA Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras Yogur con miel y pan "Spanakorizo" rice Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables Yogurt with honey and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:4.314/1.032 GT:56 GS:14 HC:95 AZ:21 PROT:31 SAL:5	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.951/706 GT:30 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:19 SAL:2	18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
20 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1	21 Arroz con pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with chicken Hake with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.614/865 GT:29 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:39 SAL:2	22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.958/708 GT:19 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:39 SAL:1	23 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.294/788 GT:27 GS:2 HC:108 AZ:26 PROT:39 SAL:1	24 Sopa minestrone Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Minestrone soup Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.240/536 GT:3 GS:0 HC:97 AZ:26 PROT:30 SAL:3	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
27 Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.296/789 GT:25 GS:7 HC:102 AZ:17 PROT:37 SAL:2	28 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1	29 Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Fruta y pan integral Carrot cream Curried beef fajitas Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.557/851 GT:22 GS:25 HC:135 AZ:31 PROT:28 SAL:1	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES