

MES: Noviembre 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

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
VE:3.742/895 GT:56 GS:9 HC:92 AZ:12 PROT:44 SAL:1

13
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco
Fruta y pan
Stewed lentils
Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad
Fruit and bread
VE:3.111/744 GT:10 GS:0 HC:112 AZ:26 PROT:40 SAL:1

20
Crema de puerros
Huevos con tomate con patatas dado
Yogur y pan
Cream of leek
Eggs with tomato with diced potatoes
Yoghurt and bread
VE:3.085/738 GT:36 GS:8 HC:74 AZ:13 PROT:27 SAL:1

27
Arroz con salsa de tomate
Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco)
Yoghurt and bread
VE:3.252/778 GT:24 GS:6 HC:103 AZ:16 PROT:35 SAL:2

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
VE:2.691/644 GT:6 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:34 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
VE:3.385/810 GT:24 GS:2 HC:102 AZ:40 PROT:43 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
VE:3.614/865 GT:29 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:39 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
VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1

1
FESTIVO

8
Sopa de verduras
Ventresca de merluza a la plancha con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan integral
Vegetables soup
Grilled hake with mashed potatoes
Fruit and wholemeal bread
VE:1.986/475 GT:7 GS:1 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:2

15
Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral
Vegetables soup
Stewed chickpeas
Fruit and wholemeal bread
VE:2.601/622 GT:7 GS:0 HC:105 AZ:31 PROT:22 SAL:1

22
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and wholemeal bread
VE:2.720/651 GT:13 GS:0 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1

29
Crema de zanahoria
Fajitas de ternera al curry
Fruta y pan integral
Carrot cream
Curried beef fajitas
Fruit and wholemeal bread
VE:3.557/851 GT:22 GS:25 HC:135 AZ:31 PROT:28 SAL:1

2
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and wholemeal bread
VE:2.863/685 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:24 PROT:34 SAL:1

9
FESTIVO

16
JORNADA GRIEGA
Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno con verduritas
Yogur con miel y pan
Rice with tomato sauce
Baked haddock with vegetables
Yogurt with honey and bread
VE:2.675/640 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:14 PROT:38 SAL:2

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
VE:3.294/788 GT:27 GS:2 HC:108 AZ:26 PROT:39 SAL:1

30
Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas
Fruit and bread
VE:2.651/634 GT:6 GS:0 HC:107 AZ:31 PROT:21 SAL:1

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
VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1

10
Crema de calabaza
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Pumpkin soup
Cod delights with lettuce & olives
Fruit and bread
VE:3.365/805 GT:35 GS:3 HC:102 AZ:27 PROT:18 SAL:1

17
Judías verdes con tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Spanish omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread
VE:2.692/644 GT:22 GS:2 HC:98 AZ:28 PROT:17 SAL:3

24
Sopa minestrone
Filete de pollo al horno con arroz salteado
Fruta y pan
Minestrone soup
Baked chicken with sautéed rice
Fruit and bread
VE:2.240/536 GT:3 GS:0 HC:97 AZ:26 PROT:30 SAL:3