

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
Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Napolitan pasta (without egg)
Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread
VE:2.600/622 GT:22 GS:5 HC:75 AZ:22 PROT:37 SAL:1

7
Lentejas estofadas con arroz
Magro al horno con brócoli salteado
Fruta y pan
Lentil soup with rice
Pork loin roast with sautéed broccoli
Fruit and bread
VE:2.983/714 GT:5 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:48 SAL:1

8
Sopa de pasta (sin huevo)
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan
Pasta soup (without egg)
Grilled hamburger with mashed potatoes
Fruit and bread
VE:2.257/540 GT:17 GS:5 HC:79 AZ:19 PROT:28 SAL:3

9
FESTIVO

10
Crema de calabaza
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Pumpkin soup
Grilled tenderloin with lettuce & olives
Fruit and bread
VE:2.437/583 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:27 SAL:2

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
VE:3.111/744 GT:10 GS:0 HC:112 AZ:25 PROT:35 SAL:1

14
Pasta (sin huevo) con tomate
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
VE:2.867/686 GT:11 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:45 SAL:1

15
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

16
JORNADA GRIEGA
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas caseras con verduras
Yogur con miel y pan
Rice with tomato sauce
Homemade meatballs with vegetables
Yogurt with honey and bread
VE:3.340/799 GT:25 GS:10 HC:107 AZ:15 PROT:36 SAL:2

17
Judías verdes con tomate
Magro al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Pork loin roast with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
VE:2.303/551 GT:8 GS:1 HC:87 AZ:28 PROT:38 SAL:1

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
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
VE:3.614/865 GT:29 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:39 SAL:2

22
Alubias estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and bread
VE:2.929/701 GT:14 GS:3 HC:107 AZ:29 PROT:42 SAL:2

23
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread
VE:3.348/801 GT:36 GS:3 HC:95 AZ:37 PROT:35 SAL:1

24
Sopa de pasta (sin huevo)
Filete de pollo al horno con arroz salteado
Fruta y pan
Pasta soup (without egg)
Baked chicken with sautéed rice
Fruit and bread
VE:2.220/531 GT:3 GS:0 HC:95 AZ:24 PROT:31 SAL:3

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
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
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
Carrot cream
Curried beef fajitas
Fruit and bread
VE:3.607/863 GT:21 GS:25 HC:137 AZ:31 PROT:27 SAL:1

30
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1