

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 de soja y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Battered & fried haddock with lettuce, carrot & sweetcorn
Soy yoghurt and bread
VE:3.688/882 GT:54 GS:6 HC:89 AZ:6 PROT:45 SAL:1

13
Lentejas (eco) con chorizo
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria
Fruta y pan
Lentils with chorizo
Baked hake with tomato and carrot
Fruit and bread
VE:3.241/775 GT:20 GS:2 HC:116 AZ:27 PROT:35 SAL:1

20
Crema de puerros
Magro en salsa con patatas dado
Yogur de soja y pan
Cream of leek
Lean pork in sauce with diced potatoes
Soy yoghurt and bread
VE:3.051/730 GT:31 GS:3 HC:74 AZ:6 PROT:41 SAL:1

27
Arroz con salsa de tomate
Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.)
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco)
Soy yoghurt and bread
VE:3.198/765 GT:22 GS:3 HC:100 AZ:10 PROT:36 SAL:2

7
Lentejas estofadas con arroz
Tortilla francesa con brócoli salteado
Fruta y pan
Lentil soup with rice
French omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread
VE:2.691/644 GT:7 GS:0 HC:114 AZ:26 PROT:33 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 fideos
Hamburguesa a la plancha con patatas asadas
Fruta (eco.) y pan integral
Noodle soup
Grilled hamburger with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread
VE:2.065/494 GT:17 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:29 SAL:3

15
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread
VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1

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
VE:2.958/708 GT:19 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:39 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
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
VE:3.336/798 GT:22 GS:5 HC:124 AZ:25 PROT:33 SAL:3

9
FESTIVO

16
JORNADA GRIEGA
Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)
Albóndigas caseras con verduras
Yogur de soja y pan
"Spanakorizo" rice
Homemade meatballs with vegetables
Soy yoghurt and bread
VE:3.637/870 GT:39 GS:10 HC:88 AZ:9 PROT:36 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 cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread
VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 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
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

17
Judías verdes con tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
VE:2.567/614 GT:19 GS:0 HC:98 AZ:28 PROT:18 SAL:2

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