

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
Patatas estofadas
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco
Fruta y pan
Stewed potatoes
Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad
Fruit and bread
VE:2.625/628 GT:8 GS:0 HC:92 AZ:26 PROT:33 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

27
Arroz con salsa de tomate
Lomos de jurel en salsa de maíz con zanahorias salteadas
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed carrots
Yoghurt and bread
VE:3.323/795 GT:26 GS:7 HC:105 AZ:15 PROT:36 SAL:1

7
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con brócoli salteado
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Cheese omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread
VE:2.746/657 GT:8 GS:1 HC:120 AZ:26 PROT:28 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
Verduras salteadas
Pollo asado al romero con patatas fritas
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Rosemary grilled chicken with french fries
Fruit and bread
VE:2.771/663 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:40 SAL:2

1
FESTIVO

8
Sopa de fideos
Hamburguesa casera con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan integral
Noodle soup
Homemade hamburger with mashed potatoes
Fruit and wholemeal bread
VE:2.207/528 GT:18 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:29 SAL:3

15
Sopa de fideos
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Noodle soup
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread
VE:2.031/486 GT:13 GS:3 HC:71 AZ:24 PROT:29 SAL:3

22
Patatas estofadas
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan integral
Stewed potatoes
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and wholemeal bread
VE:2.500/598 GT:17 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:28 SAL:2

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
Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and wholemeal bread
VE:2.918/698 GT:16 GS:4 HC:115 AZ:24 PROT:32 SAL:2

9
FESTIVO

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

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 fideos
Magro al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Noodle soup
Pork loin roast with green salad with olives
Fruit and bread
VE:2.458/588 GT:13 GS:2 HC:82 AZ:24 PROT:36 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
VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1

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
VE:3.494/836 GT:41 GS:6 HC:102 AZ:33 PROT:16 SAL:3

17
Crema de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso
Fruta y pan
Vegetables cream
Spanish omelette with lettuce, ham & cheese
Fruit and bread
VE:3.089/739 GT:33 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:18 SAL:2

24
Sopa de fideos
Filete de pollo al horno con arroz salteado
Fruta y pan
Noodle soup
Baked chicken with sautéed rice
Fruit and bread
VE:2.220/531 GT:3 GS:0 HC:95 AZ:24 PROT:31 SAL:3