

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
Menestra de verduras con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Minestrone with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:2.810/672 GT:16 GS:5 HC:104 AZ:12 PROT:26 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

VE:2.691/644 GT:6 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:1

8
Sopa de verduras
Garbanzos estofados con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan integral
Vegetables soup
Stewed chickpeas with mashed potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.856/683 GT:10 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:24 SAL:1

9
FESTIVO

VE:2.905/695 GT:10 GS:1 HC:138 AZ:30 PROT:22 SAL:1

10
Crema de calabaza
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Pumpkin soup
Baked potato omelet with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:2.755/659 GT:23 GS:3 HC:93 AZ:27 PROT:21 SAL:2

13
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco
Fruta y pan
Stewed lentils
French omelette with tomato, carrot and fresh cheese salad
Fruit and bread

VE:3.007/719 GT:12 GS:0 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

14
Fideuá
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Fideua (fine paella)
Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.230/773 GT:20 GS:0 HC:126 AZ:46 PROT:21 SAL:1

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

16
JORNADA GRIEGA
Arroz con salsa de tomate
Menestra de verduras con patatas
Yogur con miel y pan
Rice with tomato sauce
Minestrone with potatoes
Yogurt with honey and bread

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:116 AZ:12 PROT:22 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

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

21
Arroz con verduras
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Rice with vegetables
Sautéed peas with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.948/705 GT:9 GS:1 HC:140 AZ:32 PROT:21 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

23
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Garbanzos estofados con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Stewed chickpeas with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.554/850 GT:11 GS:0 HC:142 AZ:32 PROT:28 SAL:1

24
Sopa minestrone
Lentejas estofadas con verduras con arroz salteado
Fruta y pan
Minestrone soup
Lentils with vegetables with sautéed rice
Fruit and bread

VE:2.953/706 GT:5 GS:0 HC:146 AZ:28 PROT:24 SAL:3

27
Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñones con menestra con zanahoria (eco.)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with mushrooms with sautéed vegetable stew with carrot (eco)
Yoghurt and bread

VE:2.596/621 GT:11 GS:4 HC:98 AZ:13 PROT:29 SAL:2

28
Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas fritas
Fruta y pan
Stewed lentils
Chef salad with french fries
Fruit and bread

VE:2.927/700 GT:15 GS:1 HC:125 AZ:31 PROT:24 SAL:1

29
Crema de zanahoria
Tortilla de calabacín con arroz salteado
Fruta y pan integral
Carrot cream
Zucchini omelette with sautéed rice
Fruit and wholemeal bread

VE:2.809/672 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:31 PROT:17 SAL:2

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