

MES: Noviembre 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PESCADO, HUEVO, LEGUMBRES Y FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1

FESTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.968/710 GT:15 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:31 SAL:2

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

6

Pasta (sin huevo) napolitana
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Napolitan pasta (without egg)
Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:2.554/611 GT:19 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:31 SAL:1

7

Arroz con salsa de tomate
Magro al horno con brócoli salteado
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Pork loin roast with sautéed broccoli
Fruit and bread

VE:3.039/727 GT:7 GS:1 HC:127 AZ:25 PROT:42 SAL:1

8

Sopa de pasta (sin huevo)
Hamburguesa casera con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan
Pasta soup (without egg)
Homemade 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

Patatas estofadas
Pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco
Fruta y pan
Stewed potatoes
Grilled turkey with tomato, carrot and fresh cheese salad
Fruit and bread

VE:2.525/604 GT:7 GS:0 HC:93 AZ:29 PROT:29 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 pasta (sin huevo)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Pasta soup (without egg)
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.082/498 GT:12 GS:3 HC:73 AZ:24 PROT:28 SAL:3

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

Crema de verduras
Magro al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Vegetables cream
Pork loin roast with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.441/584 GT:11 GS:1 HC:87 AZ:28 PROT:37 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
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Rice with chicken
Beef steak with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.063/733 GT:15 GS:3 HC:111 AZ:25 PROT:40 SAL:3

22

Patatas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan
Stewed potatoes
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and bread

VE:2.470/591 GT:12 GS:3 HC:93 AZ:26 PROT:31 SAL:2

23

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.771/663 GT:18 GS:1 HC:98 AZ:40 PROT:28 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 con salsa de tomate
Lomo a la plancha con zanahorias salteadas
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with sautéed carrots
Yoghurt and bread

VE:2.880/689 GT:17 GS:7 HC:100 AZ:12 PROT:35 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

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 pasta (sin huevo)
Magro al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Pasta soup (without egg)
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