

MES: Abril 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.567/614 GT:26 GS:9 HC:65 AZ:10 PROT:34 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.334/798 GT:23 GS:6 HC:124 AZ:25 PROT:32 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (sin gluten) Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.780/665 GT:26 GS:7 HC:244 AZ:28 PROT:23 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.763/661 GT:22 GS:7 HC:93 AZ:9 PROT:36 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:101 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.395/573 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.329/796 GT:35 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.081/737 GT:22 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:38 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.504/599 GT:22 GS:6 HC:87 AZ:20 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de caballa con pisto Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Mackerel fillet with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.142/752 GT:30 GS:9 HC:88 AZ:17 PROT:33 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.011/720 GT:21 GS:5 HC:114 AZ:26 PROT:25 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.008/720 GT:29 GS:6 HC:79 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con arroz Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Beef steak with rice Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.807/672 GT:15 GS:6 HC:90 AZ:11 PROT:44 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Coditos (sin gluten) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.261/780 GT:26 GS:5 HC:115 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Panaché de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Steamed vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.743/895 GT:32 GS:5 HC:107 AZ:39 PROT:45 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Zucchini omelette with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.880/689 GT:31 GS:7 HC:92 AZ:32 PROT:12 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.482/833 GT:24 GS:7 HC:129 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla casera de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Homemade tuna fish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.144/752 GT:34 GS:10 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>