

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1 SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>2</b> Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.644/872 GT:38 GS:8 HC:108 AZ:16 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>3</b> Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Milanese rice Andalusian style sole with lettuce &amp; tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.531/845 GT:24 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>4</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>5</b> Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce &amp; cheese Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.713/649 GT:21 GS:5 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>8</b> Paella mixta Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan Mixed paella Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.762/900 GT:40 GS:8 HC:98 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>9</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.328/557 GT:13 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>11</b> Sopa de ave Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan integral Chicken soup Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>12</b> Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Baked hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.483/594 GT:7 GS:0 HC:98 AZ:19 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>13</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>15</b> Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta (eco.) y pan Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese Baked hamburger with pilaf rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.437/583 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>16</b> Tallarines a la carbonara Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral Tagliatelle in carbonara sauce Mackerel fillet with ratatouille Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.000/718 GT:31 GS:9 HC:76 AZ:12 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>17</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>18</b> Arroz con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with vegetables Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.894/692 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>19</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>20</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p><b>22</b> Sopa minestrone Fajitas de ternera al curry con arroz Yogur y pan Minestrone soup Curried beef fajitas with rice Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.723/651 GT:17 GS:5 HC:91 AZ:13 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>23</b> Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered &amp; fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:4.085/977 GT:59 GS:7 HC:113 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>24</b> Panaché de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Fruta y pan integral Steamed vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.626/867 GT:28 GS:3 HC:107 AZ:39 PROT:48 SAL:1</p>	<p><b>25</b> Lentejas (eco) con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Lentils with chorizo Zucchini omelette with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.304/790 GT:25 GS:4 HC:122 AZ:27 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>26</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.415/817 GT:19 GS:5 HC:131 AZ:27 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>29</b> Espaguetis gratinados Tortilla casera de atún con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan Spaghetti au gratin Homemade tuna fish omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.860/684 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>30</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)