

MES: Abril 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.809/672 GT:20 GS:7 HC:85 AZ:9 PROT:34 SAL:1

3

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 & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.531/845 GT:24 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:41 SAL:1

4

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Sauteed green beans
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.119/507 GT:11 GS:1 HC:230 AZ:28 PROT:34 SAL:1

8

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.696/645 GT:17 GS:5 HC:95 AZ:10 PROT:38 SAL:2

9

Alubias estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin with lettuce and beets
Fruit and wholemeal bread

VE:3.298/789 GT:27 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:45 SAL:1

10

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Zucchini cream
Chicken breast with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.328/557 GT:13 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:1

11

Sopa de pasta (sin huevo)
Magro en salsa con patatas dado
Fruta y pan integral
Pasta soup (without egg)
Lean pork in sauce with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.211/768 GT:31 GS:4 HC:95 AZ:27 PROT:41 SAL:1

12

Pasta (sin huevo) gratinada
Filete de merluza al horno con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan
Pasta (without egg) au gratin
Baked hake with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE:2.684/642 GT:17 GS:1 HC:88 AZ:31 PROT:33 SAL:2

15

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

VE:2.437/583 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:29 SAL:2

16

Pasta (sin huevo) carbonara
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral
Pasta (gluten egg) in carbonara sauce
Mackerel fillet with ratatouille
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.196/765 GT:40 GS:9 HC:67 AZ:22 PROT:33 SAL:1

17

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1

18

Arroz con verduras
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Rice with vegetables
Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.660/636 GT:8 GS:0 HC:117 AZ:29 PROT:30 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan
Stewed lentils
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread

VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1

22

Sopa de pasta (sin huevo)
Fajitas de ternera al curry con arroz
Yogur y pan
Pasta soup (without egg)
Curried beef fajitas with rice
Yoghurt and bread

VE:2.729/653 GT:17 GS:5 HC:89 AZ:13 PROT:35 SAL:1

23

Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Napolitan pasta (without egg)
Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

VE:2.897/693 GT:25 GS:3 HC:94 AZ:37 PROT:33 SAL:2

24

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

VE:3.626/867 GT:28 GS:3 HC:107 AZ:39 PROT:48 SAL:1

25

Lentejas (eco) con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Lentils with chorizo
Grilled turkey with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:2.999/717 GT:17 GS:2 HC:113 AZ:29 PROT:30 SAL:1

26

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

VE:3.415/817 GT:19 GS:5 HC:131 AZ:27 PROT:33 SAL:3

29

Pasta (sin huevo) gratinada
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Pasta (without egg) au gratin
Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.688/643 GT:23 GS:5 HC:70 AZ:21 PROT:38 SAL:2

30

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es