

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 de soja y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Soy yoghurt and bread

VE:2.754/659 GT:18 GS:4 HC:82 AZ:4 PROT:35 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.486/834 GT:23 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:40 SAL:1

4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Sauteed green beans
Spanish omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.683/642 GT:23 GS:4 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:1

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Soy yoghurt and bread

VE:3.611/864 GT:35 GS:4 HC:101 AZ:4 PROT:42 SAL:1

9

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

VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 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 ave
Magro en salsa con patatas dado
Fruta y pan integral
Chicken soup
Lean pork in sauce with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:42 SAL:1

12

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Baked hake with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE:2.663/637 GT:8 GS:0 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:1

15

Coliflor salteada
Hamburguesa al horno con arroz pilaf
Fruta (eco.) y pan
Sautéed cauliflower
Baked hamburger with pilaf rice
Fruit and bread

VE:2.358/564 GT:18 GS:5 HC:84 AZ:20 PROT:27 SAL:2

16

Tallarines con salsa de tomate
Filete de caballa con pisto
Yogur de soja y pan integral
Tagliatelle with tomato sauce
Mackerel fillet with ratatouille
Soy yoghurt and wholemeal bread

VE:2.820/675 GT:24 GS:4 HC:76 AZ:6 PROT:36 SAL:1

17

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

18

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

VE:2.894/692 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:28 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 minestrone
Fajitas de ternera al curry con arroz
Yogur de soja y pan
Minestrone soup
Curried beef fajitas with rice
Soy yoghurt and bread

VE:2.669/638 GT:15 GS:2 HC:88 AZ:7 PROT:34 SAL:2

23

Coditos a la napolitana
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Battered & fried haddock with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

VE:4.085/977 GT:59 GS:7 HC:113 AZ:27 PROT:40 SAL:1

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
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Lentils with chorizo
Zucchini omelette with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.304/790 GT:25 GS:4 HC:122 AZ:27 PROT:20 SAL:2

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

Espaguetis con salsa de tomate
Tortilla casera de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur de soja y pan
Spaghetti with tomato sauce
Homemade tuna fish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Soy yoghurt and bread

VE:2.789/667 GT:18 GS:2 HC:89 AZ:6 PROT:34 SAL:2

30

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1

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