

MES: Abril 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Lentejas a la jardinera
Ensalada completa
Yogur y pan
Vegetables lentils
Chef salad
Yoghurt and bread

VE:2.110/505 GT:6 GS:3 HC:95 AZ:14 PROT:16 SAL:1

3

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
French omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.830/677 GT:16 GS:1 HC:114 AZ:25 PROT:26 SAL:1

4

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

VE:2.924/699 GT:7 GS:1 HC:130 AZ:39 PROT:33 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Sautéed green beans
Spanish omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.713/649 GT:21 GS:5 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.692/644 GT:17 GS:4 HC:94 AZ:10 PROT:28 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Chef salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.327/557 GT:6 GS:0 HC:110 AZ:33 PROT:27 SAL:1

10

Crema de calabacín
Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Zucchini cream
Stewed chickpeas with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.115/745 GT:15 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:21 SAL:1

11

Sopa de verduras
Tortilla francesa con patatas dado
Fruta y pan integral
Vegetables soup
French omelette with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.805/671 GT:28 GS:3 HC:86 AZ:28 PROT:24 SAL:2

12

Macarrones (integrales) gratinados
Guisantes salteados con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan
Macaroni (wholemeal) au gratin
Sautéed peas with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE:2.525/604 GT:5 GS:0 HC:119 AZ:25 PROT:25 SAL:1

15

Coliflor asada con cúrcuma y queso
Tortilla francesa con arroz pilaf
Fruta (eco.) y pan
Roasted Cauliflower with Turmeric and Cheese
French omelette with pilaf rice
Fruit and bread

VE:2.228/533 GT:10 GS:0 HC:85 AZ:21 PROT:24 SAL:1

16

Tallarines con salsa de tomate
Guisantes salteados con ensalada
Yogur y pan integral
Tagliatelle with tomato sauce
Sautéed peas with salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.437/583 GT:10 GS:3 HC:101 AZ:16 PROT:26 SAL:1

17

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

VE:2.924/699 GT:7 GS:1 HC:130 AZ:39 PROT:33 SAL:1

18

Arroz con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Rice with vegetables
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.656/635 GT:11 GS:0 HC:113 AZ:27 PROT:26 SAL:1

19

Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas fritas
Fruta y pan
Stewed lentils
Chef salad with french fries
Fruit and bread

VE:2.927/700 GT:15 GS:1 HC:125 AZ:31 PROT:24 SAL:1

22

Sopa minestrone
Tortilla francesa con arroz
Yogur y pan
Minestrone soup
French omelette with rice
Yoghurt and bread

VE:2.516/602 GT:11 GS:3 HC:94 AZ:13 PROT:28 SAL:1

23

Coditos a la napolitana
Guisantes salteados con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Sautéed peas with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

VE:3.220/770 GT:15 GS:2 HC:136 AZ:32 PROT:26 SAL:1

24

Panaché de verduras
Garbanzos salteados con patatas asadas
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Sautéed chickpeas with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.739/894 GT:25 GS:1 HC:142 AZ:46 PROT:30 SAL:1

25

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Stewed lentils
Zucchini omelette with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.304/790 GT:25 GS:4 HC:122 AZ:28 PROT:25 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Judías verdes con zanahorias salteadas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Green beans with sautéed carrots
Fruit and bread

VE:2.775/664 GT:6 GS:1 HC:138 AZ:30 PROT:19 SAL:1

29

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Spaghetti au gratin
French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

VE:2.747/657 GT:15 GS:5 HC:73 AZ:25 PROT:34 SAL:1

30

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan integral
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.874/687 GT:8 GS:1 HC:128 AZ:38 PROT:34 SAL:1

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