

MES: Abril 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.809/672 GT:20 GS:7 HC:85 AZ:9 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la milanese Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Milanese rice Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.878/689 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.713/649 GT:21 GS:5 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.696/645 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:13 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.131/749 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.328/557 GT:13 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Filete de ternera con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Beef steak with sautéed mushrooms Fruit and bread</p> <p>VE:2.597/621 GT:8 GS:1 HC:95 AZ:19 PROT:45 SAL:1</p>
<p><b>15</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.437/583 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Tallarines a la carbonara Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan integral Tagliatelle in carbonara sauce Grilled tenderloin with salad Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.797/669 GT:26 GS:9 HC:74 AZ:10 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.894/692 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1</p>
<p><b>22</b></p> <p>Sopa minestrone Fajitas de ternera al curry con arroz Yogur y pan Minestrone soup Curried beef fajitas with rice Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.723/651 GT:17 GS:5 HC:91 AZ:13 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Coditos a la napolitana Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled lean with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.366/805 GT:25 GS:6 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.626/867 GT:28 GS:3 HC:107 AZ:39 PROT:48 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.304/790 GT:25 GS:4 HC:122 AZ:27 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.415/817 GT:19 GS:5 HC:131 AZ:27 PROT:33 SAL:3</p>
<p><b>29</b></p> <p>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 &amp; olives) Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.747/657 GT:15 GS:5 HC:73 AZ:25 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p> <p>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>