

MES: Junio 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

3
Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.956/707 GT:26 GS:8 HC:92 AZ:9 PROT:28 SAL:2

4
Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.083/737 GT:27 GS:9 HC:94 AZ:22 PROT:35 SAL:1

5
Pasta (sin gluten) boloñesa
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta with bolognese sauce (gluten free)
Baked sole fillet with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.678/641 GT:25 GS:5 HC:90 AZ:24 PROT:27 SAL:2

6
Verduras salteadas
Magro al ajillo con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Lean in garlic with sautéed rice in garlic
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.616/626 GT:21 GS:7 HC:85 AZ:29 PROT:28 SAL:3

7
Crema de puerros
Salchichas de pavo con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Cream of leek
Turkey hotdogs with french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.917/937 GT:53 GS:13 HC:97 AZ:28 PROT:21 SAL:3

10
Pasta (sin gluten) con tomate
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Helado y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Grilled haddock with lettuce and beets
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.474/831 GT:35 GS:12 HC:105 AZ:31 PROT:38 SAL:3

11
Coliflor salteada
Pechuga de pollo a la plancha con arroz
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Sautéed cauliflower
Chicken breast with rice
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.479/593 GT:12 GS:3 HC:91 AZ:19 PROT:33 SAL:1

12
Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Beef meatballs in mushroom gravy
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.389/811 GT:28 GS:8 HC:111 AZ:29 PROT:36 SAL:2

13
Sopa de picadillo (sin gluten)
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Broth with ham & egg bits (gluten free)
Grilled hake with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.377/569 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:26 PROT:29 SAL:2

14
Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Garden rice with legums
Cheese omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.475/592 GT:12 GS:3 HC:103 AZ:26 PROT:23 SAL:2

17
Crema de verduras
Lomo al ajillo con patatas dado
Yogur y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Tenderloin with garlic with diced potatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.188/763 GT:45 GS:11 HC:62 AZ:12 PROT:29 SAL:2

18
Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan rice
Tuna omelette with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.275/783 GT:26 GS:5 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:2

19
Salteado de judías verdes con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed green beans with tomato
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.695/645 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:39 SAL:1

20
Patatas estofadas
Magro a la plancha con zanahorias salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Grilled lean with sautéed carrots
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.650/634 GT:20 GS:7 HC:92 AZ:27 PROT:28 SAL:2

21
COMIDA ESPECIAL APTA

24**25****26****27****28**