

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>						
<p>3</p> <p>Arroz a banda Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan "A banda" rice Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.939/703 GT:20 GS:6 HC:89 AZ:10 PROT:39 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Elbow bolognese style Andalusian style sole with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.042/728 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro al ajillo con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Lean in garlic with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.224/771 GT:13 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:36 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Crema de puerros Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Turkey hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.850/921 GT:48 GS:11 HC:99 AZ:29 PROT:23 SAL:3</p>	<p>1</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Helado y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce and beets Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:4.418/1.057 GT:71 GS:18 HC:104 AZ:27 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Coliflor salteada Fajitas de pollo al curry con arroz Fruta (eco.) y pan integral Sautéed cauliflower Curried chicken fajitas with rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.746/657 GT:21 GS:3 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.322/795 GT:23 GS:6 HC:113 AZ:30 PROT:38 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Hake in marinade with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.126/748 GT:32 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:213 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Garden rice with legums Cheese omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.408/576 GT:7 GS:1 HC:105 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>17</p> <p>Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.121/747 GT:40 GS:9 HC:64 AZ:13 PROT:31 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Tuna omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Salteado de judías verdes con tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with tomato Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.578/617 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:42 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Lentejas a la riojana Fritura variada con zanahorias salteadas Fruta y pan Rioja style lentils Assorted fried fish platter with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.850/921 GT:37 GS:7 HC:119 AZ:30 PROT:30 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>COMIDA ESPECIAL (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES