

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
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.729/653 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:9 PROT:40 SAL:1

4

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.016/721 GT:22 GS:7 HC:96 AZ:23 PROT:37 SAL:1

5

Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)
Andalusian style sole with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.430/581 GT:21 GS:2 HC:77 AZ:32 PROT:31 SAL:1

6

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

VE:3.224/771 GT:13 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:36 SAL:2

7

Crema de puerros
Salchichas de pavo con patatas fritas
Fruta y pan
Cream of leek
Turkey hotdogs with french fries
Fruit and bread

VE:3.850/921 GT:48 GS:11 HC:99 AZ:29 PROT:23 SAL:3

10

Pasta (sin huevo) con tomate
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Postre especial y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled haddock with lettuce and beets
Special desserts and bread

VE:3.029/725 GT:24 GS:5 HC:98 AZ:23 PROT:39 SAL:3

11

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

VE:2.746/657 GT:21 GS:3 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:1

12

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

VE:3.322/795 GT:23 GS:6 HC:113 AZ:30 PROT:38 SAL:2

13

Sopa de pasta (sin huevo)
Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
Pasta soup (without egg)
Hake in marinade with lettuce & olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.115/745 GT:32 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:214 SAL:1

14

Arroz hortelano con legumbres
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan
Garden rice with legums
Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread

VE:2.412/577 GT:5 GS:0 HC:108 AZ:29 PROT:28 SAL:1

17

Crema de verduras
Lomo al ajillo con patatas dado
Yogur y pan
Vegetables cream
Tenderloin with garlic with diced potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.121/747 GT:40 GS:9 HC:64 AZ:13 PROT:31 SAL:2

18

Arroz a la napolitana
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Grilled turkey with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

19

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

VE:2.578/617 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:42 SAL:1

20

Lentejas a la riojana
Magro a la plancha con zanahorias salteadas
Fruta y pan
Rioja style lentils
Grilled lean with sautéed carrots
Fruit and bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

21

COMIDA ESPECIAL APTA

24

25

26

27

28