

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 de soja y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad
Soy yoghurt and bread

VE:2.835/678 GT:19 GS:3 HC:91 AZ:4 PROT:31 SAL:1

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

VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1

5
Coditos con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.036/726 GT:20 GS:3 HC:106 AZ:24 PROT:38 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
Pavo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Cream of leek
Grilled turkey with french fries
Fruit and bread

VE:3.139/751 GT:26 GS:3 HC:102 AZ:31 PROT:27 SAL:1

10
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Postre especial y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Battered & fried haddock with lettuce and beets
Special desserts and bread

VE:4.175/999 GT:65 GS:9 HC:103 AZ:25 PROT:40 SAL:2

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 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

VE:3.126/748 GT:32 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:213 SAL:2

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

VE:2.654/635 GT:15 GS:3 HC:104 AZ:27 PROT:24 SAL:1

17
Crema de verduras
Lomo al ajillo con patatas dado
Yogur de soja y pan
Vegetables cream
Tenderloin with garlic with diced potatoes
Soy yoghurt and bread

VE:3.066/734 GT:38 GS:6 HC:61 AZ:7 PROT:32 SAL:2

18
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

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 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**