

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**3**  
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

VE:2.939/703 GT:20 GS:6 HC:89 AZ:10 PROT:39 SAL:1

**4**  
Sopa de fideos  
Filete de ternera con ensalada  
Fruta (eco.) y pan  
Noodle soup  
Beef steak with salad  
Fruit and bread

VE:2.058/492 GT:7 GS:1 HC:71 AZ:21 PROT:38 SAL:1

**5**  
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

VE:3.042/728 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:26 PROT:41 SAL:1

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

VE:2.549/610 GT:16 GS:5 HC:87 AZ:30 PROT:30 SAL:3

**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**  
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**  
Crema de verduras  
Albóndigas caseras con champiñones  
Fruta y pan  
Vegetables cream  
Homemade meatballs with mushrooms  
Fruit and bread

VE:2.937/703 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:30 PROT:31 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 con salsa de tomate  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Cheese omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad  
Fruit and bread

VE:2.725/652 GT:9 GS:1 HC:119 AZ:26 PROT:27 SAL:2

**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  
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**  
Verduras salteadas  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral  
Stir fry vegetables  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.312/553 GT:15 GS:3 HC:70 AZ:30 PROT:39 SAL:2

**20**  
Patatas estofadas  
Fritura variada con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Assorted fried fish platter with sautéed carrots  
Fruit and bread

VE:3.474/831 GT:32 GS:5 HC:116 AZ:30 PROT:22 SAL:2

**21**  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

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