

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
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.921/699 GT:22 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:28 SAL:1

4
Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta (eco.) y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

VE:2.815/673 GT:7 GS:1 HC:122 AZ:33 PROT:33 SAL:1

5
Coditos con salsa de tomate
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tomato sauce
Sautéed peas with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.037/727 GT:16 GS:2 HC:129 AZ:30 PROT:24 SAL:1

6
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Ensalada completa con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Chef salad with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:2.718/650 GT:5 GS:0 HC:134 AZ:29 PROT:18 SAL:1

7
Crema de puerros
Tortilla francesa con patatas fritas
Fruta y pan
Cream of leek
French omelette with french fries
Fruit and bread

VE:3.381/809 GT:36 GS:6 HC:98 AZ:28 PROT:23 SAL:1

10
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y remolacha
Helado y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Sautéed peas with lettuce and beets
Ice cream and bread

VE:3.553/850 GT:27 GS:9 HC:127 AZ:33 PROT:26 SAL:1

11
Coliflor salteada
Tortilla francesa con arroz
Fruta (eco.) y pan integral
Sautéed cauliflower
French omelette with rice
Fruit and wholemeal bread

VE:2.554/611 GT:18 GS:4 HC:91 AZ:20 PROT:24 SAL:1

12
Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa con champiñones
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Chef salad with mushrooms
Fruit and bread

VE:2.486/595 GT:6 GS:0 HC:115 AZ:35 PROT:28 SAL:2

13
Sopa de fideos
Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
Noodle soup
Sautéed chickpeas with lettuce & olives
Fruit and wholemeal bread

VE:2.717/650 GT:15 GS:1 HC:114 AZ:33 PROT:23 SAL:1

14
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

VE:2.408/576 GT:7 GS:1 HC:105 AZ:27 PROT:25 SAL:1

17
Crema de verduras
Alubias estofadas con verduras con patatas dado
Yogur y pan
Vegetables cream
Stewed beans with vegetables with diced potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.621/866 GT:36 GS:6 HC:106 AZ:17 PROT:31 SAL:1

18
Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
French omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.272/783 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1

19
Salteado de judías verdes con tomate
Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Sautéed green beans with tomato
Sautéed chickpeas with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.758/660 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:35 PROT:24 SAL:1

20
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con zanahorias salteadas
Fruta y pan
Stewed lentils
French omelette with sautéed carrots
Fruit and bread

VE:3.023/723 GT:17 GS:4 HC:115 AZ:29 PROT:32 SAL:1

21
COMIDA ESPECIAL APTA

24

25

26

27

28