

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 y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.889/691 GT:21 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:30 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 a la boloñesa
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Elbow bolognese style
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.278/784 GT:26 GS:5 HC:110 AZ:26 PROT:40 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
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Helado y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Grilled lean with lettuce and beets
Ice cream and bread

VE:3.699/885 GT:37 GS:13 HC:103 AZ:27 PROT:35 SAL:1

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
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
Soup with ham & egg bits
Grilled tenderloin with lettuce & olives
Fruit and wholemeal bread

VE:2.671/639 GT:23 GS:5 HC:79 AZ:27 PROT:33 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
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 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
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